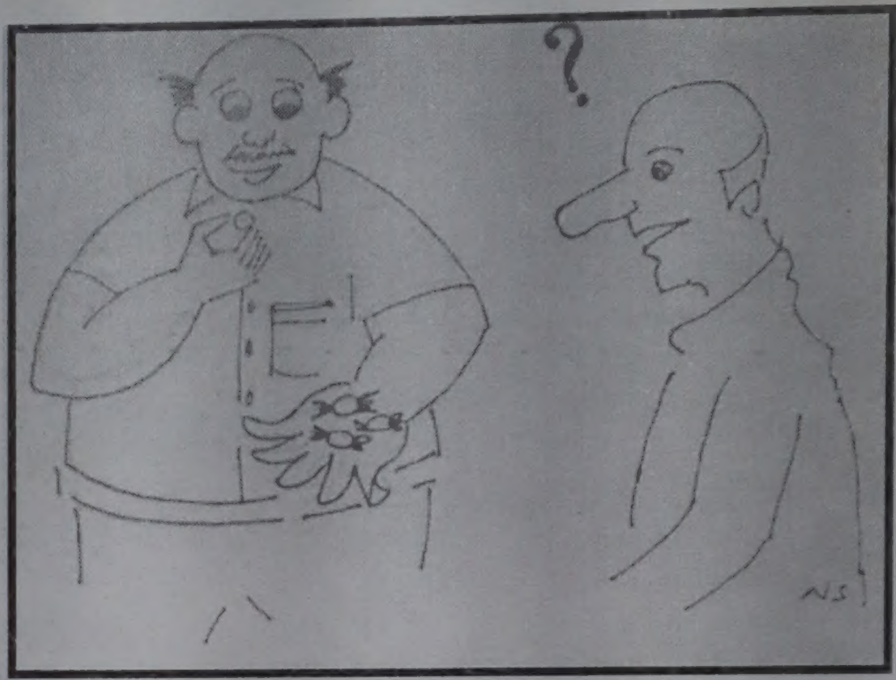

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1998 ಬೆಲೆ ರೂ.10/-
ಜೀವನಾಡಿ
ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ
ಪ್ರಸವ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು!
ಬಂದಿವೆ!
ಲಸಿಕೆಗಳು!!
ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳ
ಪ್ರಬುದ್ಧ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು!
ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಶ್ರೇಷ್ಠವೋ? ಮಾಂಸಾಹಾರ ಶ್ರೇಷ್ಠವೋ?

ಚಿತ್ರ - ಸಾರ

ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಯಿರಲಿ!



ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.



ಕ್ಷೌರ ಮಾಡುವಾಗ ಗಾಯವಾದರೆ ಅದನ್ನು ಒರೆಸಬೇಡಿ. ರಕ್ತ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಿ ರಕ್ತ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

'ಜೀವನಾಡಿ'

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಹಣ ರೂ. ೧೨೦

ಈ ಹಣವನ್ನು ಡಿ.ಡಿ. ಅಥವಾ ಮನಿಯಾರ್ಡರ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್, ೩ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - ೯ ಸಂಪುಟ - ೨ ಅಕ್ಟೋಬರ್ - ೧೯೯೮

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಮಿಶ್ರಫಲ

ಮಾನ್ಯರೆ,

ಹಿಂದಿನ ಮೂರು ಸಂಚಿಕೆಗಳಷ್ಟು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ನದು 'ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ' ಎಂದೆನಿಸಿತು. ಆದರೆ, ಸಂಪಾದಕೀಯ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯವಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ. ಶ್ರೀ ನಾಗಲೋಟಿಮಠರ ವಿಳಾಸ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅನುಕೂಲ.

ಪ್ರಿಯಾಪಿಸಂ ವಿಷಯವು ವಿರಳವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಕುರಿತ ಮಾಹಿತಿಯ ಲೇಖನ ಅವಶ್ಯವಾದುದೇ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಕುರಿತ ಲೇಖನವೂ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕವೇ.

ಆ ಕುರಿತು ನಾನು ಓದಿದ್ದ ಒಂದು ಸಂಗತಿ; ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುದ್ದಿಸುವ ಹೆಂಗಸರು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಆಡಿಸಿ ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಅವರ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿನ ದೂಷಿತ ವೈರಸ್‌ನ ಕಾರಣದಿಂದ ಆ ಶಿಶು ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೇಲೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅವಶ್ಯ. ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆದೀತು. ಈ ಲೇಖನ ಸಹ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ವಾಸನೆಯ ಅರಿವು ಲೇಖನವು ಯೋಗ್ಯವಾದುದಾದರೂ ವ್ಯವಹಾರಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಲಾರದು. ಅಳತೆಯ ಆಹಾರ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿದೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸೂಚನೆಗಳೂ ಇವೆ. ಆದರೆ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳ ಕುರಿತ ಲೇಖಕರ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೂ ಈ ವಿಷಯದ ಜ್ಞಾನ ಬೇಕು ಎಂಬುವರಿಗೆ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದರೂ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳು ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡದಿರುವವು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರೆ ಸಾಲುತ್ತಿತ್ತು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಆಯಾಮಗಳು ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆಯ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸುವಾಗ ಮಿನಿಟಿಗೆ ಇಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಯೌವನಿಗರು - ಇಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ವೃದ್ಧರು ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದೂ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಚಿಕೆಯು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಂಡು ಓದುವೆನು.

ಡಾ। ಎಲ್. ಆರ್. ಹೆಗಡೆ

ರುಚಿ – ವಾಸನೆ

ಎಷ್ಟೋ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಟಿ.ವಿ.ಯ ಜಾಹಿರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸಹೊಸ ಅಡುಗೆಯ ಕುರಿತು ಓದಿ, ಕೇಳಿ... ಅವುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದನ್ನೇ ಮರೆತಿದ್ದ ನಮಗೆ, ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗೆ, ಮೂಗಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಗಮ್ಮೆನ್ನುವ ವಾಸನೆ ಬರುವಂತೆ, ಯಾವ್ಯಾವುದೋ ವಸ್ತುಗಳ ರುಚಿ ಸೆಳೆದು ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವಂತೆ ಮಾಡಿತು, ನಿಮ್ಮ 'ರುಚಿ - ವಾಸನೆ' ಲೇಖನ.

ಡಿ.ಎಚ್. ಖಾಜಾಮೀರ್ ಹಿರೇನಾಗನೂರ

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿನಿ

ಜೀವನಾಡಿಯನ್ನು ನಾನು ಒಂದೂ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡದೆ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಬರುವ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ರೋಗ -ರುಜಿನಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನವೋಲ್ಲಾಸ ದಿಂದ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಜೀವನಾಡಿ ''ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿಯಂತೆ ಇದ್ದು'' ಎಲ್ಲಾ ಜನರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಯುವಕರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ನನ್ನ ಹೃದಯ ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸಿ. ಪರಮೇಶ್ವರಪ್ಪ ಎನ್.ಜಿ. ಹಳ್ಳಿ

ಚಿಂತೆಯ ಚಿತೆ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿ ಮುಖಪುಟ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿತ್ತು, ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಲೇಖನಗಳು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.

ಅದರಲ್ಲಿ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠರವರ 'ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಬಹು ಅಪಾಯಕಾರಿ' ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಸುನಂದಾ ತಿಗಡಿಮಠರವರ ''ಚಿಂತೆಯ ಚಿತೆ'' ಲೇಖನ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯನೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಂತಾಯಿತು.

ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಎ. ಚಿತ್ರಕೋಟಿ ಜಮಗಾ

ಅರೆತಲೆ ನೋವು

ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿಯವರು ಬರೆದ ಈ ಲೇಖನ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಮನುಷ್ಯ ತಲೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಂತಾಯಿತು.

ಈ ಲೇಖನ ಬರೆದ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಜೀವನಾಡಿಯವರಿಗೆ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಮೋಹನ ಧನ್ವಂತರಿ ರಂಜೋಳ

ಕೋರಿಕೆ

ಮಾನ್ಯರೇ,

ಆಗಸ್ಟ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಲೇಖನಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿವೆ.

ಜೊತೆಗೆ ನಾನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ prevalent, ದೀರ್ಘಕಾಲದ, ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದುಂಟಾಗಬಹುದಾದ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆಗೀಡು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಅಸ್ತಮಾ ಬಗ್ಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಸ್ತೃತ ಲೇಖನವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

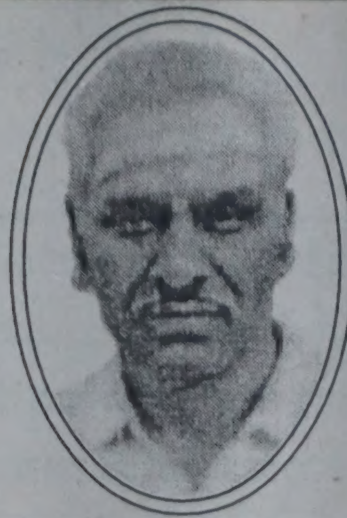
ಬಿ.ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ್ ದಾವಣಗೆರೆ

ಕ್ಷೌರಿಕನ ಸಾಧನೆ

ಮಾನ್ಯರೆ, ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ನಮಗೆ ಹರ್ಷದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಮೃದ್ಧ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಗೆ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಪತ್ರಿಕೆಯ ಕೊನೆ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೌರಿಕನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಮತ್ತೆ ನಾರಾಯಣ ಭಂಡಾರಿಯವರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅನೇಕ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿ ಎಂದು ಶುಭ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ವೈದ್ಯ ಸೂರ್ಯವಂಶಿ ಐಗಳಿ

ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ದುರ್ದೈವ - ಇಪ್ಪತ್ತು ಹಸುಳೆಗಳ ಬಲಿ !

ಇದೇ ವರ್ಷ ನಡೆದ ಒಂದು ಘಟನೆ. ದೇಶದ ರಾಜಧಾನಿಯಾದ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿದು ಜರುಗಿದೆ. ದೆಹಲಿಯ ಒಂದು ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ಸಂಜಯ ನಾಗಪಾಲ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರು ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆ ಇದೆ. ನೂರಾರು ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಉಪಚಾರ ಪಡೆದಿವೆ. ಈ ವರ್ಷದ ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಡಾ. ನಾಗಪಾಲ ಅವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ತಯಾರಿಸಿದರು. ಅದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟರಂತೆ. ಹೆಸರು ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಮದ್ದು ಅದು. ಕಾರಣ ಬೆಲೆ ದುಬಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ತಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿರಲಿ. ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ಮದ್ದನ್ನು ಅವರು ಮಾರುತ್ತಲೇ ಹೋದರು. ಆ ಮದ್ದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲತೊಡಗಿದರು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ವರ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ವಾಂತಿ - ಬೇಧಿಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿದವು. ಮಕ್ಕಳ ಮೂತ್ರವೇ ನಿಂತುಹೋಯಿತು. ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಯಾರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಮರಣ ಹೊಂದಿದವು.

ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಒಗಟಾಯಿತು. ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಕಾರ್ಯಹೀನವಾಗುತ್ತಿವೆ? ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಯಾಕೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರವು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅವರನ್ನು ನಿದ್ದೆಗೆಡಿಸಿದವು.

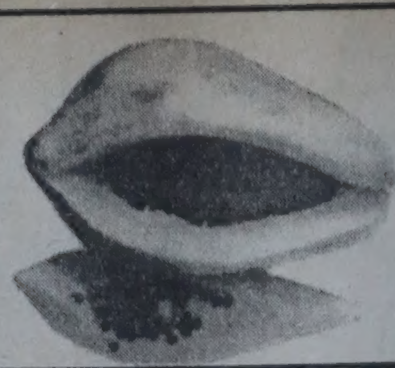
ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದು ಸುಳಿವು ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅವರ ಕಡೆಗೆ ಇಂಥ ಹಲವು ಮಕ್ಕಳು ಬಂದು ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಈ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ಡಾ. ನಾಗಪಾಲ ಅವರಿಂದಲೇ ಉಪಚಾರ ಪಡೆದಿದ್ದವು. ತಕ್ಷಣ ಅವರು ಚುರುಕಾದರು. ಎರಡನೆಯ ಸುಳಿವು ಅವರಿಗೆ ದೊರೆತುದೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದವು. ಆ ಮಕ್ಕಳ ಮನೆಯವರಿಂದ ಉಳಿದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಅದು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಂಪನಿಯ ಮದ್ದಾಗಿರದೇ ಡಾ. ನಾಗಪಾಲ ಅವರೇ ಸ್ವತಃ ತಯಾರಿಸಿದ ಮದ್ದು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಗುಟ್ಟು ಇದರಲ್ಲೇ ಇರಬಹುದೇನೋ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಬಂದಿತು. ಆಗ ಆ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಮದ್ದು ಪರೀಕ್ಷಾ ಅಧಿಕಾರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿದರು. ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಎದೆ ನಡುಗುವ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದಿತು. ಅದೆಂದರೆ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ 'ಡೈ ಇಥೈಲಿನ್ ಗ್ಲೈಕೋಲ' ಎಂಬ ದ್ರಾವಕ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಯಿತು.

''ಡೈ ಇಥೈಲಿನ್ ಗ್ಲೈಕೋಲ'' ಎಂಬುದನ್ನು ರಸಾಯನಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಬಳಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಒಂದು ದ್ರಾವಕ. ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಅಥವಾ ಮದ್ಯಸಾರದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಹಾವಿಷ. ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಏನೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ಇದು ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದಿ 'ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ' ವಾಗುತ್ತದೆ. ''ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ''ವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಪ್ಪಳ ಮಾಡದೇ ಕಾರ್ಯ ಹೀನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಡೆದದ್ದೂ ಇದೆ ಸಂಗತಿ. ಮದ್ದು ಸೇವಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಕಾರ್ಯಹೀನವಾಗಿದ್ದವು. ಆಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಿತಿಮೀರಿ ಮಕ್ಕಳು ವಾಂತಿ - ಬೇಧಿಯಿಂದ ಬಳಲಿದವು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ಈ ದಾಳಿಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರವನ್ನು ತರಿಸಿತ್ತು. ಈಗ ಈ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಪೋಲಿಸರು ಬಂಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜೈಲಿಗೂ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಏನು ಮಾಡುವುದೋ ಕಾಯ್ದು ನೋಡಬೇಕು. ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಔಷಧದಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತಕ್ಕಿಂತಾ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಮರಣ ಹೊಂದಿದವು. ಈ ಹಸುಳೆಗಳ ವಯಸ್ಸು ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಂದಾ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ಮಾತ್ರ. ಹಣಗಳಿಸುವ ಹುಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯನು ಮಾಡಿದ ಮಹಾಪಾಪವೇ ಈ ಕುಕೃತ್ಯ.

ಅಚಾತುರ್ಯದಿಂದ ಇಂಥ ಘಟನೆಗಳು ಜರುಗಿದ್ದು ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮುಂಬೈಯ ಜೆ.ಜೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಥದೇ ಘಟನೆ ನಡೆದು ಬಹಳ ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಇನ್ನೊಂದು ಅಪಘಾತವಾಗಿ ಒಂದು ನೂರು ಜನ ಮಕ್ಕಳು ಮರಣವನ್ನು ಅಪ್ಪಿದವು.

ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳು ನಡೆದದ್ದು ಶೋಚನೀಯ.



ಪಪ್ಪಾಯಿ



ಡಾ. ಸೋಮಶೇಖರ ಎಸ್.ರುಳಿ

ಸಕಲ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗಾಗಿ ಇದರಷ್ಟು ಸುದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವ ಹಣ್ಣಾಗಲಿ, ತರಕಾರಿಯಾಗಲಿ ಸವೆಸಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಈ ಹಣ್ಣು ಉಷ್ಣವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಂಬ, ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆಂಬ ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಜನರಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಸುಮಾರು ನಾನ್ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಭಾರತೀಯರ ಹಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಹೆಸರು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಇದು ಮೂಲತಃ ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೇರಿಕದ ಹಣ್ಣು. ೧೬ ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆಂದು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದ ಪೋರ್ಚುಗೀಸರು ಇದನ್ನು ತಂದು ಇಲ್ಲಿಯ ನೆಲದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟರು. ಹೊರಗಿನವರು ಇದನ್ನು ತಂದದ್ದರಿಂದ ಈ ಹಣ್ಣಿಗೆ 'ಪರಂಗಿ (ಫಿರಂಗಿ) ಹಣ್ಣು' ಎಂದೇ ಜನರು ಕರೆದರು. 'ಔಡಲ ಹಣ್ಣು', 'ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿಯರ ಹಣ್ಣು', 'ಪಪ್ಪಂಗಾಯಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರೆಂದರೆ 'ಕ್ಯಾರಿಕಾ ಪಪಾವಾ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ನೇರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ. ಇದರಲ್ಲಿ ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ತಳಿಗಳೂ ಇವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಕರಣ ಬೀಜೋತ್ಪಾದನೆಯ ಕ್ರಾಂತಿಯಿಂದಾಗಿ ಗಿಡ್ಡ ತಳಿಗಳೂ ಕೂಡ ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿವೆ. ಕಾಂಡವಾದರೋ ಬಹಳ ಪೊಳ್ಳು. ಜೋರಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದರೆ ಮುರಿದು ಬೀಳುತ್ತದಾದರೂ, ೨೦-೨೫ ಹಣ್ಣುಗಳ ಭಾರವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕಾಂಡಕ್ಕಿದೆ. ಕಾಂಡ ನೇರವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 'ಟಿಸಿಲೂ ಒಡೆಯಬಹುದು. ಉದ್ದನೆಯ, ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಹೂವುಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗಿಡಗಳ ಮೇಲೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಗಂಡು ಹೂವುಗಳಿರುವ ಗಿಡಗಳು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ನರ್ಸರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಸಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಾವುದು, ಗಂಡಾವುದು ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡ, ಉದ್ದನೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ಒಳಗೆ ಕಪ್ಪನೆಯ, ಹೊಳಪುಳ್ಳ, ದುಂಡನೆಯ, ಮೃದುವಾದ ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೀಜರಹಿತ ತಳಿಗಳೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿವೆ.

ತಿರುಳಿನ ತಿರುಳು

ಅಮೇರಿಕದ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ಜೆ.ಹೆಚ್. ಬೆಲಾಗ್ ಎಂಬುವವನು ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು 'ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿ ತುಂಬಿದ ದೊಡ್ಡ ಬಾಟಲು' ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣಿನ, ಹಳದಿ-ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ, ಸಿಹಿಯಾದ ತಿರುಳನ್ನು ಸವಿಯುವುದೇ ಒಂದು ಸುಖವಾದ ಅನುಭವ. ಬೆಂಗಳೂರು ಕಡೆಯೆಲ್ಲ ಹಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಕೆತ್ತಿ ತೆಗೆದು ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಮಾರುವವರು, ತಿನ್ನುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ, ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಆ ಮಟ್ಟಿನ ಅಭಿರುಚಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ

ಪೋಷಕಾಂಶ	ಪ್ರಮಾಣ
ತೇವಾಂಶ	೮೬.೬ ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	೬.೦ ಗ್ರಾಂ
ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ	೨.೭ ಗ್ರಾಂ
ಥೆಯಾಮೀನ್	೦.೪ ಗ್ರಾಂ
ರೈಬೊಫ್ಲೇವಿನ್	೦.೨೫ ಗ್ರಾಂ
ನಿಯಾಸಿನ್	೦.೨೦ ಗ್ರಾಂ
ಸುಣ್ಣ	೧೭ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	೧೫ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ರಂಜಕ	೧೩ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಮ್ಯಾಗ್ನೇಶಿಯಂ	೧೧ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಸೋಡಿಯಂ	೬ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ	೯೯ ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ

ಪಪ್ಪಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಪೋಷಕ ಖನಿಜಗಳೂ, ಲವಣಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ.

ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 'ಪಪೇನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಆಲೋಪಥಿಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಪಪೇನ್' ನಿಂದಾಗಿಯೇ ಈ ಹಣ್ಣು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವು ಯಾವವು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣವೇ?

★ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾದ ಸೂಜಿಯ ಮೊನೆಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ, ಬರುವ ಹಾಲನ್ನು ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ, ಓಮ ಕಾಳು, ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಶುಂಠಿರಸ ಬೆರೆಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರೊಟೀನು, ಪಿಷ್ಟಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಎದೆಯುರಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಚಚ್ಚಿ, ಹಿಂಡಿ, ಬರುವ ರಸವನ್ನು ಚಿಬ್ಬಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಾಗದಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅವನ್ನು ಕೂಡ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

★ ಆಗಾಗ ಕಾಯಿಯ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಕೃತ್ತು ಹಾಗೂ ಪ್ಲೀಹಗಳ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

★ ಕಾಯಿಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಳಗೆ ಮುಚ್ಚಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಇಟ್ಟು, ಬೇಕಾದಾಗ ತೆಗೆದು, ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೋಳಿನಂತೆ ಮೂರು ದಿನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಳೆಯದಾದಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.

★ ಅರೆಪಕ್ವ ಹಣ್ಣನ್ನು ತೆಳುವಾದ ಪದರುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಅವು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಕಾಯಿಯ ರಸ, ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನಿನಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎರಡನ್ನೂ ೧-೨ ಟೀ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜಂತುಹುಳುಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಬಹುದು.

★ ನಿತ್ಯ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಟಾನಿಕ್ ಆಗುತ್ತದೆ.

★ ಹಣ್ಣನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ನರಗಳಿಗೆ ನವ ಚೈತನ ಉಕ್ಕಿ ಬರುತ್ತದೆ.

★ ಹಣ್ಣನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಬಹುದು.

★ ಯಕೃತ್ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಅಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಾಯಿಯಿಂದ ಬರುವ ಒಂದೆರಡು ಟೀ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

★ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಸ್ಪೂನಿನಷ್ಟು ಪುಡಿಯನ್ನು ಹತ್ತು ಹನಿ ನಿಂಬೆರಸದೊಂದಿಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜಂತುಹುಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಕುರು, ಜ್ವರ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಗೆ ಕಾಯಿಯ ತಿರುಳಿನ ಪೌಲ್ಟೀಸು ಕಟ್ಟಿದರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಮ್ಲೀಯತೆ (*Acidity*), ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು, ನರಶೂಲೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕ್ಷಯ, ಅಸ್ಥಿಕ್ಷಯ, ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ಆಮಶಂಕೆ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ, ರೋಗಾಣುನಾಶಕ ಶಕ್ತಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರ ರಕ್ಷಕ, ಶುದ್ಧಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲ್ಕೈದು ಹೋಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿ ಇಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ●

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

● ಕೆ.ಎನ್. ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ

★ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

★ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು, ಪಲ್ಯ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ಆಹಾರ.

★ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿದ ಹುರಿಗಡಲೆ, ನೆಲಗಡಲೆ ಬೀಜ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ.

★ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ, ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಶೋಧಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಹಾಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

★ ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ ನುಚ್ಚನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು, ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಬಸಿದ ನೀರಿನ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.

★ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮೋಸಂಬಿ ರಸವನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದು. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವರು.

★ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಒಣಖರ್ಜೂರ, ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ೨ ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

★ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಬಾಣಂತಿಗೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಸಿದರೆ ನೋವು ಕೆಲವೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

★ ಎಳೆಯ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯದಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

★ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮೂತ್ರಾಂಗದಲ್ಲಿ ಉರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಳನೀರು ಮತ್ತು ಬಾರ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣಕಂಡು ಬರುವುದು.

★ ಹಸಿ ರಾಗಿ ತೆನೆಗಳನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟು, ಉಜ್ಜಿದಾಗ ಉದುರಿದ ಕಾಳಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಎದೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುವುದು.

★ ಬಾಣಂತಿಯರು ಅವರೆಕಾಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿಂದರೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

★ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶೀತವೂ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಹಸಿ ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

★ ಖರ್ಜೂರದ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವೂ ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

★ ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಎದೆ ಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

★ ಹುರಿದ ಮೆಂತ್ಯದಿಂದ ಗಂಜಿ ತಯಾರಿಸಿ ಹಾಲು-ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಎದೆ ಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

★ ನೆನೆಸಿದ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

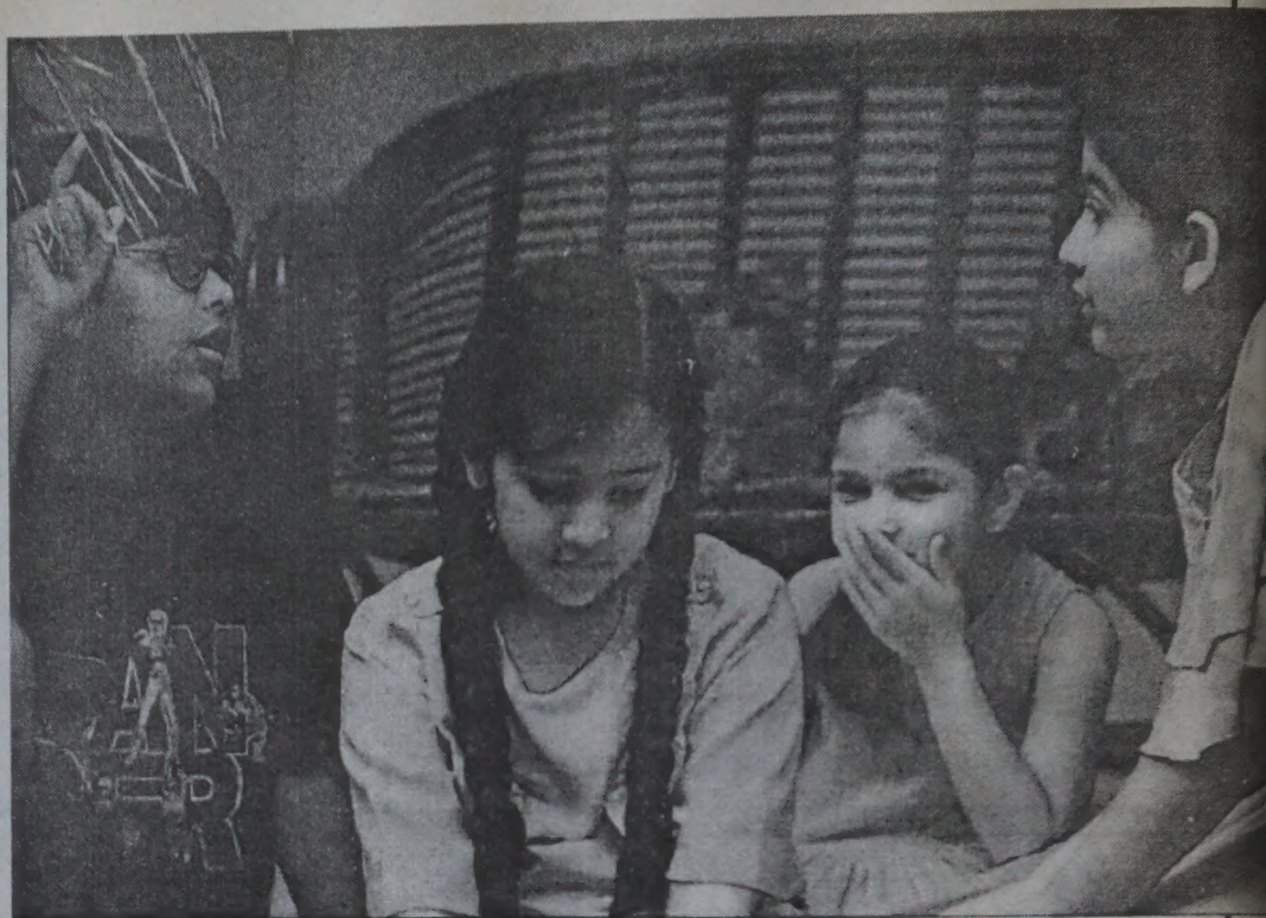
★ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

★ ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪರಂಗಿ ಕಾಯನ್ನು ಅಥವಾ ದೋರೆಗಾಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

★ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕರಿ ಎಳ್ಳಿಗೆ ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ, ಚಿಗಳಿ ಉಂಡೆಯಂತೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ■

ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ, ಮನುಷ್ಯನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟ ಬೆಳೆದಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳು, ಯೋಚನಾಲಹರಿಗಳು, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಪವಾಡವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಅದ್ಭುತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ''ಏನು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿ ನೋಡಿ; ನೀವೇ ತೆಪ್ಪಗಾಗುವಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರೇನಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಮೂಡಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮುಗೀತು ನಿಮ್ಮ ಕಥೆ.......



ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳ 'ಪ್ರಬುದ್ಧ' ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

✍ ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ೨ ವರ್ಷಗಳಾದಾಗ ಅದು ಭಾಷೆಯನ್ನು ಸುಮಾರಾಗಿ ಕಲಿತಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ತನಗೆ ಹೊಸದೆಂದು ಕಂಡು ಬರುವ ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಏನು? ಏಕೆ? ಹೇಗೆ? ಯಾವಾಗ? ಎಷ್ಟು? ಎಲ್ಲಿ..... ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಪುಂಖಾನು ಪುಂಖವಾಗಿ ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಮಗು ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸಂತಸ. ಮಗುವಿನ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ತಣಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಇದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಎಂಬುದು ಅರಿವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಹೇಳುವುದು ಒಂದು ಸವಾಲೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು 'ಕೇಳಬಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು' 'ಕೇಳಬಾರದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ' ಕೇಳಿ ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ 'ಬಾಸ್'ನನ್ನು ಮನೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದರು. ಪುಟ್ಟ ಪಿಂಕಿಯ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಬ್ಬ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಬಾಸ್ ಬಂದು ಮಗುವಿಗೆ ''ಮೇನಿ ಹ್ಯಾಪಿ ರಿಟರ್ನ್ಸ್ ಆಫ್ ದಿ ಡೇ'' ಹೇಳಿ ಕೈಗೆ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಪಿಂಕಿಯ ಗಮನವೆಲ್ಲಾ ಬಾಸ್ ಮೇಲೆಯೆ! ''ಮಮ್ಮಿ ಇವರ್‍ಯಾಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದ್ ಕಪ್ಪಗಿದ್ದಾರೆ? ಮೂಗು ಯಾಕೆ ಅಷ್ಟು ದಪ್ಪ ಇದೆ... ಸರ್ಕಸ್‌ನಲ್ಲಿರೋ ಬಫೂನ್ ಮೂಗಿನ ತರಹ!'' ಎಂದಾಗ ಹೆತ್ತವರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಊಹಿಸಿ ನೋಡಿ!

ಅರಿವು : ಮಗುವಿನ ೨-೫ ವರ್ಷಗಳ ನಡುವಿನ ಅವಧಿ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು. ಎಲ್ಲವೆಲ್ಲವನ್ನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ, ಬೆರಗಿನಿಂದ ನೋಡುವ ಮಗು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯಿರಬೇಕು.



★ ಲಿಂಗ : ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವೆಯಿರುವ ದೈಹಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಅರಿವು ಮಗುವಿಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

★ ಬಣ್ಣ : ಕೆಲವರ ಚರ್ಮ ಬಿಳುಪಿರುವುದು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಿರುವುದು ಮಗುವಿನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಚರ್ಮ ಬಣ್ಣದೊಡನೆ ತನ್ನ ಚರ್ಮ ಬಣ್ಣವನ್ನು



ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಲ್ಲುದು.

★ **ಪ್ರತಿಭೆ** : ಒಂದೊಂದು ಮಗುವು ಒಂದೊಂದು ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೋರಬಲ್ಲುದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಡಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಬಹುದು. ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳು ಆಟದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಬಹುದು ...... ಮಕ್ಕಳು, ಇತರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲವು. ಅದು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲದ ಹೆತ್ತವರು, ಇತರ ಮಕ್ಕಳೆದುರಿನಲ್ಲಿ ''ನೋಡು ಅವನೆಷ್ಟು ಜಾಣ, ನೀನು ದಡ್ಡ... ನಿನಗೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಜರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಚ್ಯುತಿ ತರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡ ಬಲ್ಲದು. ಹೆತ್ತವರು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರ ಬದಲು, ಇರುವ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನೇ ಹೊಗಳಿ, ಅದರ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವುದೊಳಿತು.

★ **ಭೇಟಿ** : ಮಗು, ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಬೆರೆತಾಗ, ಆ ಮಕ್ಕಳ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಲ್ಲದು, ಜಾತಿ, ಮತ, ಭಾಷೆ, ಬಣ್ಣಗಳ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಇದು ಮುಖ್ಯ.

★ **ಧನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿ** : ಅಂಗ ವಿಕಲರ ಬಗ್ಗೆ ಗೇಲಿ ಮಾಡುವ, ಅವಹೇಳನ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು. ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಬೇಕು.

★ **ಮಾಹಿತಿ** : ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು, ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು, ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಹೊಸ ಆಟಿಕೆಗಳು, ಹೊಸ ಪ್ರದೇಶಗಳು, ಹೊಸ ಜನ, ಹೊಸ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಪರಿಚಯವಾಗಬೇಕು.

★ **ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸ್ಥಾನ** : ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡುಗಳಿಗೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳಿವೆ. ಗಂಡಸು ದುಡಿಯಬೇಕು. ಹೆಂಗಸು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಚಿತ್ರ. ಆದರೆ ಇದುವೇ ''ಪರಮಸತ್ಯ'' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬರಬಾರದು. ಅಪ್ಪ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ; ಅಮ್ಮ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ದುಡಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

[illegible]-೫ ವರ್ಷಗಳ ನಡುವಿನ ಮಕ್ಕಳು ಇದುವರೆಗೂ ತಿಳಿಸಿದಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಯಂ ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಸರಳವಾದ ಆದರೆ ನಿಜಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ತಪ್ಪು ಉತ್ತರ ನೀಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಉಡಾಫೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಗೊಂದಲ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯೋ ಅಥವಾ ತಾನು ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರಿದಾಗ 'ನೀವು ಸುಳ್ಳುಗಾರರು' ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಹೆತ್ತವರು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ಮುಜುಗರ ಪಡುವಂತಹ ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು, ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಈಗ ಗಮನಿಸೋಣ.

ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು : ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಪಿಂಕಿಯ ಹಾಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ನಾಚಿಕೆ, ಅವಮಾನ, ಸಂಕೋಚ, ಮುಜುಗರಗಳೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮೇಳೈಸಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ರೇಗಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ''ಶುದ್ಧ ತಲೆಹರಟೆ... ನಡೀ ಒಳಗೆ'' ಎನ್ನಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದೆರಡು ಏಟು ಕೊಟ್ಟು ''ಮ್ಯಾನರ್ಸ್ ಇಲ್ಲ ನಿನಗೆ'' ಎಂದು ಬೈಯಬಹುದು.

ನಿಜಕ್ಕೂ ಮಗುವಿನದೇನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ಕುತೂಹಲವಾಗಿ ಕಂಡದ್ದನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ! 'ತಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬ ಅರಿವು ಮಗುವಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರ ಪ್ರಪಂಚದ 'ಮ್ಯಾನರ್ಸ್' ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರು ತೋರುವ 'ಮುಖವಾಡ'ಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು?

ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಅಮ್ಮಾ... ಅವರ ಮೂಗು ದಪ್ಪಗೆ ಯಾಕೆ ಇದೆ?

ಉತ್ತರ : ಪುಟ್ಟಾ ಅದನ್ನು 'ವಾರ್ಟ್' ಅಂತ ಕರೀತಾರೆ. ಕೆಲವರ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತೆ. ನೋವಾಗೋದಿಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ರ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿಸಬಹುದು ಅದಕ್ಕೆ!

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಅವರ‍್ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ ನಡೀತಿದ್ದಾರೆ?

ಉತ್ತರ : ಅವರ ಮಿದುಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಕಾಲಿಗೆ ಬರ್ತಾ ಇಲ್ಲ.. ನಿನ್ನ ಕಾಲಿನ ಹಾಗೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ವಾರೇ ನಡೀತಿದ್ದಾರೆ ಅಷ್ಟೇ!

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಅವರ‍್ಯಾಕೆ ಕಾರಲ್ಲಿ ಹೋಗ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾವ್ಯಾಕೆ ಸೈಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೋಗ್ತಿದ್ದೀವಿ?

ಉತ್ತರ:ಅವರು ತುಂಬಾ ಓದಿದ್ದಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದು. ರಾಶಿ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಾರಿದೆ. ನಾನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಓದಿಲ್ವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ಲಿದೆ. ನೀನು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದು. ನೀನೂ ಕಾರು ಕೊಂಡ್ಕೋಬಹುದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಗೊಡದೆ, ಮಗುವನ್ನು ವಿನಾಕಾರಣ ಬೈಯದೆ-ವಾಸ್ತವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ / ಪ್ರಸಂಗದಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಣತನವಿದೆ. ಆನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನಾಗಲಿ ತಾವಿಬ್ಬರೇ ಇದ್ದಾಗ ಕೇಳುವುದೊಳಿತು. ಹಾಗೆ ಎದುರಿಗೆ ಕೇಳಬಾರದು ಎಂದು ಬಿಡಿಸಿ ತಿಳಿಸಬಹುದು.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ

''ಸಾವಿಲ್ಲದ ಮನೆಯಿಂದ ಸಾಸಿವೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾ ! ಈ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತೇನೆ!!'' ಅದು ಆ ಕಾಲ. ಯಾರ ಮನೆಯಲ್ಲಾದರೂ ಕಲಬೆರಕೆಯಾದ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಾಸಿವೆಯಿದ್ದರೆ ತಾ! ತಿನ್ನಿಸಿ ಈ ಪೀಡೆಯನ್ನು ಸಾಗ ಹಾಕುತ್ತೇನೆ!! ಇದು ಈ ಕಾಲ. ಇಂದು ಏನನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸದೇ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ, ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ತಿಂದು ಬಿಡುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ.



ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಹೇಗೆ ?

◊ ಡಾ। ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ 'ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ತಡೆ ಕಾಯ್ದೆ - ೧೯೫೪ ಎಂಬುದೊಂದು ಜಾರಿಯ ಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಕಾಯ್ದೆಯನ್ವಯ ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ತಿನ್ನಲು ಬರುವಂತಹ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು ''ಆಹಾರ'' ಎಂಬ ಪದದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವೆರಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಈ ಕಾಯ್ದೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು.

ಕಲಬೆರಕೆ ಎಂದರೇನು ?

ಬಹುಶಃ ಇದರ ಅರ್ಥ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಕಾಯ್ದೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ' ಎಂಬುದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ.

ಕಲಬೆರಕೆಯು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಅನುದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಡೆದಿರಬಹುದು.

ಕಲಬೆರಕೆಯು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಡೆದಾಗ, ಒಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದೊಡನೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪದಾರ್ಥ (ಇದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವೇ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ) ಬೆರೆತಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥದ ಬದಲು ಮತ್ತೊಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನಿಟ್ಟು ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಲಬೆರಕೆ ಅನುದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಾಗ, ಕಟಾವು ಮಾಡುವಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ವಿತರಿಸುವಾಗ ನಡೆಯಬಹುದು. ಕಲಬೆರಕೆ ಹೇಗೇ ನಡೆಯಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸಾವಿನಲ್ಲೂ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಹಣದ ಲಾಭ; ಅದನ್ನು ತಿಂದವನಿಗೆ ಸಾವು, ನೋವು, ಹಣದ ನಷ್ಟ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲೆಂದೇ ಸರ್ಕಾರ ಈ ಕಾಯ್ದೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದೆ. ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರಿಗೆ ರೂ. ೧,೦೦೦ ದ ವರೆಗೆ ದಂಡ ಹಾಗೂ ಆರು ತಿಂಗಳ ಸೆರೆವಾಸ ಕೊಡುವ ಅಧಿಕಾರ ಈ ಕಾಯ್ದೆಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಿಂದಿನಷ್ಟು ಸರಳವಾಗಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಬಣ್ಣ, ರುಚಿಗಳಿಗೇ ಜನ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕಲ್ಲ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಲಬೆರಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರದ್ದೇ ಮೇಲುಗೈಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಜನರು ಅದಕ್ಕೆ ಮರುಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೇಲೆ ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ತಂಪು ಪಾನೀಯದ ಎರಡು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಜನರನ್ನು ತನ್ನೆಡೆ ಸೆಳೆಯಲು ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಜನರು ಆ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಾರೆ ಅದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆಯಷ್ಟೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕಲಬೆರಕೆಯ ಖದೀಮರು, ಈ ಜನಪ್ರಿಯ ಬ್ರಾಂಡುಗಳ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಮಾಲನ್ನು ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿ ಲಾಭ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಲೋಟ ನಿಂಬೇ ಶರಬತ್ತು ನೀಡುವ ಪೋಷಕಾಂಶದಷ್ಟು, ಈ

ಪಾನೀಯಗಳು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ವಿಷ ವರ್ತುಲ. ಜಾಣ ಗ್ರಾಹಕ ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅಸಲೀ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಕಲಿ ಮಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವು ಸಂಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಕೆಳಗೆ, ಕಲಬೆರಕೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುವ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಅವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಯಿದೆ.

೧. **ಪದಾರ್ಥ = ಹಿಂಗು**

ಕಲಬೆರಕೆ = ಗೋಂದು ಅಥವಾ ರಾಳ

ಪರೀಕ್ಷೆ

★ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡ ಹಿಂಗನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ. ಕದಡಿ. ಅಸಲಿ ಹಿಂಗು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಬಣ್ಣ ಬಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಕಲಿ ಹಿಂಗು. ಕಲಬೆರಕೆ ಹಿಂಗು ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಚ್ಚ ಬಿಳೀ ಬಣ್ಣ ತಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಒಂದು ಚೂರು ಹಿಂಗನ್ನು ಸೂಜಿಯ ತುದಿಗೆ ಮೆತ್ತಿ. ಅದನ್ನು ಜ್ವಾಲೆಗೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಅಸಲಿ ಹಿಂಗು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಜ್ವಲವಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ನಕಲಿಯದು ಉರಿಯದು.

೨. **ಪದಾರ್ಥ = ಬೂರಾ ಸಕ್ಕರೆ**

ಕಲಬೆರಕೆ = ಬಟ್ಟೆ ಸೋಡಾ

ಪರೀಕ್ಷೆ

★ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡು ತಂದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಪ್ರನಾಳ (ಲೋಟ) ದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೈಡ್ರೋ ಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಬೆರೆಸಿ. ಅಸಲಿ ಬೂರಾ ಸಕ್ಕರೆಯಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗದು. ಸೋಡಾ ಬೆರೆತಿದ್ದರೆ ಬಿಳಿಯ ನೊರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

★ ಬೂರಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಲಿಟ್‌ಮಸ್ ಕಾಗದವನ್ನು ಅದ್ದಿ. ಸೋಡಾ ಇದ್ದರೆ ಕೆಂಪು ಲಿಟ್‌ಮಸ್ ಕಾಗದ ನೀಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೩. **ಪದಾರ್ಥ = ಏಲಕ್ಕಿ**

ಕಲಬೆರಕೆ = ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಭಟ್ಟಿಗೊಳಪಡಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯಂಶವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಟಾಲ್ಕಂ ಪೌಡರ್ ಹಚ್ಚಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆ

ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಿದಾಗ ಪೌಡರ್ ಬೆರಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಏಲಕ್ಕಿಯ ವಾಸನೆಯು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

೪. **ಪದಾರ್ಥ = ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಪುಡಿ**

ಕಲಬೆರಕೆ = ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿದ ಮರದ ಹೊಟ್ಟು

ಪರೀಕ್ಷೆ

ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದುರಿಸಿ. ಮರದ ಹೊಟ್ಟು ಬೆರೆತಿದ್ದರೆ ಅದು ತೇಲುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಅಂಟಿರುವ ಬಣ್ಣ ಕಳಚಿಕೊಂಡು ನೀರು ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ.

೫. **ಪದಾರ್ಥ = ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ**

ಕಲಬೆರಕೆ = ಮೆಟಾನಿಲ್ ಎಲ್ಲೋ ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಕಲ್ಲುಪುಡಿ

ಪರೀಕ್ಷೆ

★ ಅರಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ದ್ರಾವಣ ತಯಾರಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಬಲ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಅರಸಿನದಲ್ಲಿ ಮೆಟಾನಿಲ್ ಎಲ್ಲೋ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ದ್ರಾವಣವು ಮೆಜೆಂಟಾ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಸಲಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗದು.

★ ಅರಸಿನವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ. ಒಂದರ್ಧ ಗಂಟೆ ಹಾಗೇ ಬಿಡಿ. ಬೆರೆತಿರುವ ಕಲ್ಲು ತಳದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅರಿಸಿನ ನೀರನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ. ತಳದಲ್ಲಿರುವ ಬಗ್ಗಡ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

೬. **ಪದಾರ್ಥ = ಕಾಫಿ**

ಕಲಬೆರಕೆ = ಚಿಕೋರಿ

ಪರೀಕ್ಷೆ

★ ಒಂದು ಲೋಟದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಾಫಿ ಪಾಡಿ ಉದುರಿಸಿ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ತೇಲುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗದು. ಚಿಕೋರಿಯಿದ್ದರೆ, ಅದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನೀರಿನ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗಬಹುದು.

೭. **ಪದಾರ್ಥ = ದನಿಯಾ ಪುಡಿ**

ಕಲಬೆರಕೆ = ಕುದುರೆಲದ್ದಿಯ ಪುಡಿ

ಪರೀಕ್ಷೆ

ದನಿಯಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಪುಡಿ ತೇಲುತ್ತದೆ. ದನಿಯ ಕಣಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕುದುರೆಯ ಲದ್ದಿಯ ದಪ್ಪ ದಪ್ಪ ಕಣಗಳು, ಹುಲ್ಲುಕಡ್ಡಿಯ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳು ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

೮. **ಪದಾರ್ಥ = ಜೀರಿಗೆ**

ಕಲಬೆರಕೆ = ಮಸಿಮೆತ್ತಿದ ಹುಲ್ಲಿನ ಬೀಜಗಳು

ಪರೀಕ್ಷೆ

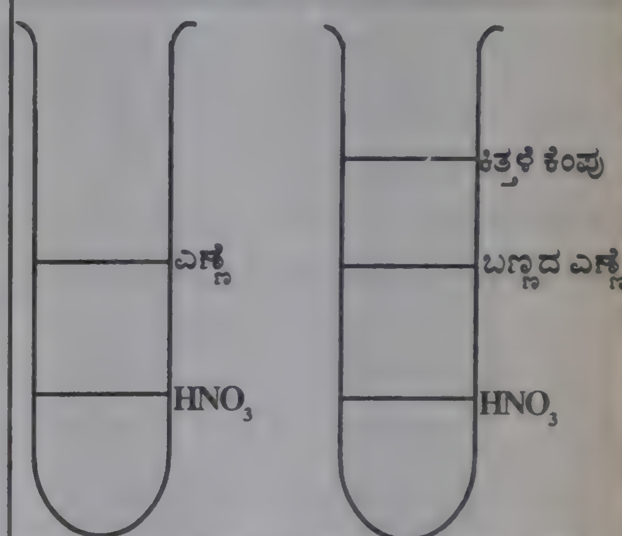
ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಉಜ್ಜಿ. ಹುಲ್ಲಿನ ಬೀಜಕ್ಕೆ ಅಂಟಿರುವ ಮಸಿ, ಕೈಗೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೯. **ಪದಾರ್ಥ = ತುಪ್ಪ**

ಕಲಬೆರಕೆ = ವನಸ್ಪತಿ

ಪರೀಕ್ಷೆ

ಒಂದು ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ೧೦ ಸಿ.ಸಿ. ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಬೆರೆಸಿ. ಇದರೊಳಗೆ ೧೦ ಸಿ.ಸಿ. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹುಯ್ಯಿರಿ. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ೧೦ ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಬಿಡಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ವನಸ್ಪತಿ ಬೆರೆತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಒಂದು ಮೇಲ್ಪದರ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬಣ್ಣ ಕೆಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಅಪ್ಪಟ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ — ಉತ್ತರಾಣೆ ಬೆರೆತ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ

೧೦. **ಪದಾರ್ಥ = ಬೆಲ್ಲ**

ಕಲಬೆರಕೆ = ಮೆಟಾನಿಲ್ ಎಲ್ಲೋ

ಪರೀಕ್ಷೆ

ಒಂದು ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಬೆರೆಸಿ. ಮೆಟಾನಿಲ್ ಎಲ್ಲೋ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದ ನೀರು ಮೆಜೆಂಟ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.

೧೧. **ಪದಾರ್ಥ = ರವೆ**

ಕಲಬೆರಕೆ = ಕಬ್ಬಿಣದ ಪುಡಿ

ಪರೀಕ್ಷೆ

ಒಂದು ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟ್ಟನ್ನು ರವೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಹೊರಳಾಡಿಸಿ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಪುಡಿಯೆಲ್ಲಾ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೧೨. ಪದಾರ್ಥ = ಅಡಿಕೆ ಪುಡಿ

ಕಲಬೆರಕೆ = ಬಣ್ಣ ಮೆತ್ತಿದ ಮರದ ಚೂರುಗಳು

ಪರೀಕ್ಷೆ

ಅಡಿಕೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿ. ಮರದ ಹೊಟ್ಟು ತೇಲುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೆತ್ತಿರುವ ಬಣ್ಣ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ.

೧೩. ಪದಾರ್ಥ = ಟೀಪುಡಿ

ಕಲಬೆರಕೆ = ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಟೀ ಚರಟಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಮೆತ್ತಿ ಕಲಬೆರಕೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆ

ಒಂದು ಬ್ಲಾಟಿಂಗ್ ಪೇಪರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ. ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಟೀಪುಡಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಿ. ಬಣ್ಣ ಮೆತ್ತಿದ ಟೀ ಪುಡಿ, ಬ್ಲಾಟಿಂಗ್ ಪೇಪರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು, ಬಣ್ಣ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ, ಕೆಂಪು, ಕಂದು, ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

೧೪. ಪದಾರ್ಥ = ಕೇಸರಿ

ಕಲಬೆರಕೆ = ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಸುಗಂಧ ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ಮೆಕ್ಕೇ ಜೋಳದ ಜುಂಗು.

ಪರೀಕ್ಷೆ

★ ಕೇಸರಿಯ ಎಸಳು ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಎಳೆದಾಗ, ಅದು ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ತುಂಡಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೆಕ್ಕೇ ಜೋಳದ ಜುಂಗು ಸುಲಭವಾಗಿ ತುಂಡು ತುಂಡಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಅಸಲೀ ಕೇಸರಿಯು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಕೇಸರೀ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಮಳ ಮೆಕ್ಕೇ ಜೋಳದ ಜುಂಗಿನಿಂದ ಹೊರಡದು.

೧೫. ಪದಾರ್ಥ = ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ

ಕಲಬೆರಕೆ = ಬಿಳಿ ಮರಳು, ಟಾಲ್ಕಂ

ಪರೀಕ್ಷೆ

ಅಸಲಿ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಉರಿದು ಭಸ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಟಾಲ್ಕಂನ್ನು ಬೆಂಕಿಗೆ ಹಿಡಿದಾಗ ಅದು ಉರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಸಲಿ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಯನ್ನು ಜಾಲಿಸಿದಾಗ, ತಳದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವ ಕಲ್ಲುಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

೧೬. ಪದಾರ್ಥ = ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ

ಕಲಬೆರಕೆ = ಇತರೆ ಅಗ್ಗದ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ

ಪರೀಕ್ಷೆ

ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ. ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯೆಲ್ಲಾ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಾತ್ರಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ, ಉಳಿದ ಎಣ್ಣೆ ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

೧೭. ಪದಾರ್ಥ = ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ

ಕಲಬೆರಕೆ = ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿದ ಕೇಶಿಯ ತೊಗಟೆ

ಪರೀಕ್ಷೆ

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಏನೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗದು. ಕೇಶಿಯ ಚಕ್ಕೆ ಬೆರೆತಿದ್ದರೆ, ಬಣ್ಣ ಕರಗುತ್ತದೆ.

೧೮. ಪದಾರ್ಥ = ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ

ಕಲಬೆರಕೆ = ಹತ್ತಿಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ

ಪರೀಕ್ಷೆ

೨.೫ ಮಿ. ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ + ೨.೫ ಮಿ. ಹಾಲ್‌ಪೇಸ್ ರೀ ಏಜಂಟ್. ಪ್ರನಾಳಕ್ಕೆ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ. ಕುದಿಯುವ ನೀರಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರನಾಳವನ್ನಿಟ್ಟು ೩೦ ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ಹತ್ತಿ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣ ತಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕಲಬೆರಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಖದೀಮರು ಸದಾ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು.

ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸಧ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯವೇ ಸರಿ. ಆದರೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಜಾಗೃತರಾಗಬೇಕು. ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇವರ ನೆರವಿಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಕಾನೂನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಕಲಬೆರಕೆಗೆ ಇಷ್ಟು ಕಡಿವಾಣ ಬಿದ್ದೀತು.

ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವು ಸಲ ಸಾಸಿವೆಯ ಜೊತೆ ಉತ್ತರಾಣೆಯ (ಆರ್ಜಮೋನೆ ಮೆಕ್ಸಿಕಾನ್) ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರಾಣೆಯು ಒಂದು ವಿಷ ಪದಾರ್ಥ. ಇದರಿಂದ 'ಡ್ರಾಪ್ಸಿ' ಎಂಬ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರಾಣೆ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಎರಡು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

★ ಒಂದು ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಬಲ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಸುರಿಯಿರಿ. ಎಣ್ಣೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪ್ರನಾಳದ ತಳ ಸೇರಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ತೇಲುತ್ತದೆ. ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಎಣ್ಣೆ ಪ್ರಜ್ವಲ ಕಿತ್ತಳೆ - ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತದೆ.

★ ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಬೆರೆಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಫೆರಿಕ್ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಾಕಿ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಾಣೆ ಎಣ್ಣೆಯಂಶ ವಿದ್ದರೆ, ಕೂಡಲೆ ಕೆಂಪು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಕಂಡು ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ■

ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ದೇವರು ಹುಲ್ಲು ಮೇಯಿಸುವನೆ?

ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಒಂದು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹೇಳಿಕೆ. ಇದನ್ನು ಹೇಳುವವರು ದೇವರಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟವರು. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯಾದರೆ ರಾಮನೋ, ಕೃಷ್ಣನೋ ಅವತರಿಸಿ ಜನರಿಗೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಬದಲಾಗಿ ಪಾಯಸವನ್ನೋ, ಮೃಷ್ಟಾನ್ನವನ್ನೋ ಕೊಡಬಹುದಿತ್ತು. ಉತ್ತರ ಕೋರಿಯಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ರಾಮನೂ ಇಲ್ಲ - ಕೃಷ್ಣನೂ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವವರು ಯಾರೂ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯ ಬಡ ದೇಶವಾಸಿಗಳು ಹುಲ್ಲನ್ನೇ ತಿನ್ನತೊಡಗಿದರು. ಅದೂ ಸಹ ಒಂದ್ಹೊತ್ತೋ ಅಥವಾ ಕೆಲ ದಿನವೋ ಎಂದಲ್ಲ. ಸತತವಾಗಿ ಅವರು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಹುಲ್ಲು, ಗಿಡದ ತೊಗಟೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಬದುಕಿದರು. ಹಸಿವೆಯಿಂದ ಸಾಯದೇ ಬದುಕಿ ಉಳಿದರು. ಇನ್ನೂ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವರು.

ಈಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಗುವಂತಾಗಿದೆ. ದೇಶ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಹೊಸ ತೊಂದರೆಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿದವು. ಹುಲ್ಲನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜಠರ ಹಾಗೂ ಕರುಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ವರ್ಷವಿಡೀ ಹುಲ್ಲು ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೆ ಜಠರ ಹಾಗೂ ಕರುಳುಗಳ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಬೇಧಿ, ವಾಂತಿಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಹುಲ್ಲು, ಗಿಡಗಂಟಿ, ಬೇರು, ತೊಗಟೆಗಳನ್ನು ತಿಂದವರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಪೀಡಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯ ವೈದ್ಯರು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ಹೊಸಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು. ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹುಲ್ಲು ಹಾಕಿದರೆ ತೊಂದರೆ ಬರುವುದಂತೂ ಖಂಡಿತ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಿದೆ.

● ಸಜನಾ

ಮದ

ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಮದವೇರಿದ ಆನೆ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಓಡಿ, ಉಳಿದವರನ್ನು ತುಳಿದು ಘಾಸಿ ಗೊಳಿಸುವಂತೆ, ಮದವೇರಿದ ಮನುಷ್ಯ ಕಣ್ಣಿದ್ದೂ ಕುರುಡನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇತರರನ್ನು ನಿಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಮಾಡಿದ್ದೇ ಸರಿ, ಹೇಳಿದ್ದೇ ಸರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ವಿವೇಕ, ವಿವೇಚನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ, ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನೋಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಲ್ಲು ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಗರ್ವಿಷ್ಠನನ್ನು ಯಾರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆತ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ, ನೋವಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದಾಗ, ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನಿಗೆ ತಕ್ಕ ಶಾಸ್ತಿ ಯಾಯಿತು ಎಂದು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾರೆ. ತಾನು ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ಕೂಗುವುದರಿಂದಲೇ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಉದಯಿಸುತ್ತಾನೆ, ಜನರಿಗೆ ಬೆಳಕು ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜಂಬ ಪಟ್ಟ ಕೋಳಿಯ ಕಥೆ ಏನಾಯಿತು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ವೈಕುಂಠದ ದ್ವಾರವನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಜಯ ವಿಜಯರಿಗೆ ಗರ್ವ ಬಂದು, ವಿಷ್ಣುವಿನ ದರ್ಶನ ವಾಗುವುದು ತಮ್ಮಿಂದಲೇ ಎಂದು ಸೊಕ್ಕಿದರು. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶಾಪಗ್ರಸ್ತರಾಗಿ, ಮೂರು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ರಾಕ್ಷಸರಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ, ವಿಷ್ಣುವನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಿ, ಪಾಡುಪಟ್ಟು ಅವನಿಂದಲೇ ಹತರಾಗಬೇಕಾಯಿತು. ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದದ್ದು, ಕೌರವರನ್ನು ಕೊಂದು ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದದ್ದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತು, ತಮ್ಮ ಭುಜಬಲದಿಂದಲೇ ಎಂದು ಜಂಬಪಟ್ಟು ತೊಂದರೆಗೀಡಾದ ಭೀಮಾರ್ಜುನರ ಕಥೆ ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ.

ನಮ್ಮ ಪುರಾಣ ಪುಣ್ಯಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಗರ್ವದಿಂದ ಮೆರೆದ ಅನೇಕ ದೇವದೇವತೆಗಳು, ಬಹುತೇಕ ರಾಕ್ಷಸರು, ಜನ ಪೀಡಕರಾಗಿ, ಧರ್ಮ ಪೀಡಕರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾದದ್ದು, ಆನಂತರ ಮಣ್ಣು ಮುಕ್ಕಿದ್ದು, ನಾಶವಾಗಿದ್ದನ್ನು ಓದುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ನೀತಿ ಪಾಠವೆಂದರೆ, ಗರ್ವ, ಮದ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಮನುಷ್ಯ, ಎಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡವನಾಗಿರಲಿ, ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೆ ಏರಲಿ, ವಿನಯವಂತನಾಗೇ ಉಳಿಯಬೇಕು; ವಿನಯವೇ ಭೂಷಣ. ಮದದಲ್ಲನೇಕ ಬಗೆಯ ಮದಗಳಿವೆ.

● **ರೂಪ ಮದ :** ಸುಂದರವಾದ ಶರೀರದಿಂದ ಬರುವುದೇ ರೂಪ ಮದ. ಇದು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ರೂಪವತಿಯಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಇತರರ ಹೊಗಳಿಕೆಯಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಗರ್ವಿಷ್ಠೆಯಾಗುತ್ತಾಳೆ.



ಮದ ಎಂದರೆ ಸೊಕ್ಕು, ಗರ್ವ, ಜಂಬ, ಅಹಂಕಾರ. ಇತರರಿಗಿಂತ ತಾನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರ ವಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿವಂತ, ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೀಮಂತ, ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಾನ-ಮಾನ ಕೀರ್ತಿ ಉಳ್ಳವನು, ಇತರರ ಬಳಿ ಇರದಂತಹ ವಸ್ತು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತನ್ನಲ್ಲಿದೆ, ಇತರರಿಗಿಂತ ತಾನು ಮೇಲೆ, ಉತ್ತಮ ಎನಿಸಿದಾಗ ಈ ಮದ ಮನುಷ್ಯ ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

● **ಯೌವನ ಮದ :** ಯೌವನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರೂಪ, ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸ್ನಾಯು ಬಲವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗರ್ವಿಷ್ಠನಾಗಬಹುದು.

● **ಹಣದ ಮದ :** ಹಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಣವು ಅಧಿಕಾರ, ಅಂತಸ್ತು, ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಣ ವಂದಿಮಾಗಧರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ. ಅವನಲ್ಲಿರುವ, ಇಲ್ಲದಿರುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ದುಡ್ಡಿರುವವನೇ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ'ನಾಗುತ್ತಾನೆ.

● **ಅಧಿಕಾರದ ಮದ :** ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಬಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಹುದ್ದೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಗರ್ವವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕಾರವಿದ್ದಾಗ, ತಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಜನ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ತನ್ನನ್ನು ಓಲೈಸುತ್ತಾರೆ, ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ. ಇಡೀ ಸಮಾಜವನ್ನು ತಿದ್ದಬಲ್ಲ, ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬಲ್ಲ ಅಧಿಕಾರ, ದುರ್ಬಲರಲ್ಲಿ ಗರ್ವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಅಧಿಕಾರದಿಂದ ಮದೋನ್ಮತ್ತರಾಗಿ ಮೆರೆದ ಅನೇಕ ರಾಜರು, ಚಕ್ರವರ್ತಿಗಳು, ಮಂತ್ರಿಗಳು, ಸೈನ್ಯಾಧಿಪತಿಗಳು ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲೇ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು, ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು.

● **ಕುಲ/ಜಾತಿ ಮದ :** ತನ್ನದೇ ಉತ್ತಮ ಕುಲ, ತನ್ನದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜಾತಿ ಅಥವಾ ವರ್ಗ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಜಂಬ ಪಡುವವರು. ಜರ್ಮನ್ ಸಂಕುಲವೇ ಅತಿಶ್ರೇಷ್ಠ. ಜರ್ಮನ್ನರೇ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನಾಳಲು ಯೋಗ್ಯರು ಎಂದು, ಮದೋನ್ಮತ್ತನಾಗಿ ಅಡಾಲ್ಫ್ ಹಿಟ್ಲರ್ ಮಾಡಿದ ದಾಂಧಲೆ ಈಗ ಇತಿಹಾಸದ ಒಂದು ಕರಾಳ ಅಧ್ಯಾಯ. ಕಾನ್ಸೆಂಟ್ರೇಶನ್ ಕ್ಯಾಂಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನ, ನೀರಿಲ್ಲದೆ, ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಅಮಾಯಕ ಯಹೂದ್ಯರ ಆಕ್ರಂದನ ಅವನಿಗೆ ಕೇಳಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಮದೋನ್ಮತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳು :

೧. ತಾನೇ ಸರಿ, ತನ್ನ ವಿಚಾರಗಳೇ ಸರಿ, ತಾನು ಮಾಡಿದ್ದೇ ಸರಿ ಎಂಬ ಅಹಂ.

೨. ಇತರರು ತಾನು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸದೇ ಮೂಕರಂತೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷೆ.

೩. ಎಲ್ಲರೂ ತನ್ನನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಿರಬೇಕು, ತನ್ನ ಸಾರ್ವಭೌಮತ್ವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆ.

೪. ವಾಸ್ತವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಜವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು.



೫. ಎಲ್ಲವೂ ತನ್ನ ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೇ ನಡೆಯಬೇಕು, ತನ್ನ ಸುಖ, ತನ್ನ ಲಾಭವೇ ಮುಖ್ಯ, ತಾನೇ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭ, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಕೇಂದ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಸ್ವಾರ್ಥ.

೬. ಇತರರು ಹಿರಿಯರಾಗಿರಲಿ, ತನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿರಲಿ, ತನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿರಲಿ, ಪ್ರತಿಭಾವಂತರಿರಲಿ, ಅವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಿಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಧೋರಣೆ ಇರುತ್ತದೆ.

೭. ತನ್ನಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಉಪಕೃತರು. ತನಗೆ ಇತರರ ಸಲಹೆ, ಸಹಕಾರ, ಸಹಾಯ ಬೇಕಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

೮. ಇತರರು ತನ್ನ ಮುಂದೆ ಕೈಯೊಡ್ಡಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ತನ್ನ ಕೃಪಾಕಟಾಕ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾಯಬೇಕು. ಜೀಯಾಲನ್ನಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ.

೯. ವಿನಯ, ವಿಧೇಯತೆ, ಸಹನೆ, ಕ್ಷಮೆ, ಅನುಕಂಪ, ದಯೆ, ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

೧೦. ಆತುರ, ದುಡುಕು, ಕೋಪ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ದ್ವೇಷ, ಮುಯ್ಯಿ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ, ಅವಿಶ್ವಾಸ, ಭಯ, ಮದೋನ್ಮತ್ತರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಗರ್ವ, ಮದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು, ಹೆಚ್ಚಲು ಪ್ರೇರಣಾಂಶಗಳು :

♦ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು: ಗರ್ವ, ಮದದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತುವವರು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಒಂದೇ ಮಗು ಎಂತಲೋ, ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಎಂತಲೋ, ಮೊದಲನೇ ಅಥವಾ ಕಿರಿಯವನು ಎಂತಲೋ, ಮುದ್ದಾಗಿದೆ ಎಂತಲೋ, ಬುದ್ಧಿವಂತ ಎಂತಲೋ ಅವರು ಮಗುವಿಗೆ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಗಮನ, ಪ್ರೀತಿ, ಮುದ್ದು ಕೊಟ್ಟು, ಮಗು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಹೂಂ ಎಂದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೇಕಾದ ಅಥವಾ ಬೇಡದ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟು, ನೀನು ಮಾಡಿದ್ದೇ ಸರಿ, ಆಡಿದ್ದೇ ಚೆಂದ ಎಂದು ಹಾಡಿ ಹೊಗಳಿ ಉಬ್ಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ, ಅಡ್ಡದಾರಿ ಹಿಡಿದಾಗ, ಇತರರನ್ನು ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡು ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವರನ್ನು ಹೀನಾಯವಾಗಿ ಕಂಡಾಗ ತಿದ್ದದೆ, ಶಿಸ್ತು, ಶಿಕ್ಷಣ ಕಲಿಸದೇ ಮಗುವಿನ ಅಹಂ ಅನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

♦ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒದಗುವ ಯಶಸ್ಸು, ಕೀರ್ತಿ, ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳು, ಅಧಿಕಾರ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗರ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

♦ ಇತರರ ತೀವ್ರ ಬಗೆಯ, ಮರುಳುಗೊಳಿಸುವ ಹೊಗಳಿಕೆ, ಸನ್ಮಾನಗಳು.

ಮದ ನಿವಾರಣೆ :

ಮದೋನ್ಮತ್ತರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಾತು ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈಸುಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಅಥವಾ ನಾಶವಾಗುವ ಹಂತ ಬಂದಾಗ ತನ್ನ ತಪ್ಪು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಅಷ್ಟುಹೊತ್ತಿಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೈಮೀರಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಗರ್ವ/ಮದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಜಾಣತನ.

● ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು (ಮಗುವನ್ನು) ಅತಿಯಾಗಿ ಹೊಗಳಬಾರದು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.

● ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು, ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡಬೇಕಾದದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಅದರಿಂದ ಆತನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಈ ಸಾಧನೆಗೆ ಆತನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇತರರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅನುಕೂಲ, ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಅವರು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಸೋತದ್ದರಿಂದಲೇ ನಿನಗೆ ಗೆಲುವು ಸಿಕ್ಕಿತು ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಬೇಕು.

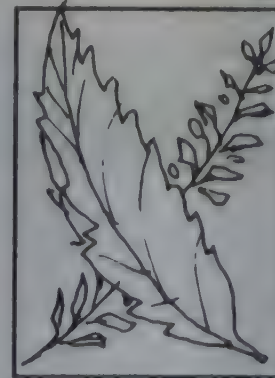
● ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ತನ್ನ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

● ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಾಳುವಂತೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಎಲ್ಲರಿಗಾಗಿ ಎಂದು ತಿಳಿದು ನಡೆಯುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಬೇಕು.

● ತಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತನಗೆ ತಿಳಿಸುವಂತೆ, ಎಚ್ಚರಿಸುವಂತೆ, ಮನೆಯವರನ್ನು, ಬಂಧುಮಿತ್ರರನ್ನು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇತರರ ಟೀಕೆ, ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

● ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ: ಎಲ್ಲವೂ ದೇವರ ಕೃಪೆ, ಅವನಿತ್ತ ಕೊಡುಗೆ. ತನ್ನ ಏಳಿಗೆ, ಸಾಧನೆ, ಪ್ರತಿಭೆಗಳು, ತನಗೆ ಸಂದ ಕೀರ್ತಿ, ಗೌರವ, ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳು, ಅಧಿಕಾರ, ಹಣ, ಸಂಪತ್ತು ನನಗಲ್ಲ - ಸಮಾಜದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ. ಕೆರೆಯ ನೀರನು ಕೆರೆಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ ಎಂಬಂತೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಬಳಸದೆ, ಸಮಾಜದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ, ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ, ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಎಂಬ ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಎಷ್ಟು ವಿಶಾಲ, ಎಷ್ಟು ಅನಂತ. ತಾನೊಂದು ಅಣು ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಗರ್ವ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ❐

ಬೇವಿನ ಮರದ ಉಪಯೋಗ



ಬೆಳ್ಳಗಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ಹಾಲಲ್ಲ. ಕಹಿಯಾಗಿರುವುದೆಲ್ಲ ವಿಷವೂ ಅಲ್ಲ. ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬೇವು ಬೆರೆತರೆ, ಅದೇ ಅಮೃತ!

● ಡಾ। ಇ. ಶ್ರೀಧರ

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ವೃಕ್ಷ. ಇದು ೪೦-೫೦ ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಒಂದು ವೃಕ್ಷವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು ಕತ್ತರಿಸಿದಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಫಲಗಳು ಕಾಯಿಯಿದ್ದಾಗ ಹಸಿರಾಗಿದ್ದು ನಂತರ ಪಕ್ವವಾದಾಗ ಹಳದಿ ವರ್ಣದವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ರಿಮಿಘ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಜನರು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯದೆ ಅಪ್ಪ ಹಾಕಿದ ಆಲದ ಮರ ಎಂಬಂತೆ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲಿನ ಜನರು ಊರಿನಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಇದನ್ನು ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ತೋರಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೆಲವೊಂದು ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಯುಗಾದಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಇದರ ತೋರಣಗಳನ್ನು ಈಗಲೂ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಪ್ರಸವವಾದಿ (ಹೆರಿಗೆಯಾದಾಗ) ಪತ್ರ(ಎಲೆ)ದ ಕಲ್ಕಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವೊಂದು ಯೋನಿಗತ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಟ್ಟು ಉಂಟಾದಾಗ ಇದರಿಂದ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಏತಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ರೋಗವು ಯಾವುದೋ ದೇವತೆಯ ಶಾಪದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಅದರಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇವತೆಯು ಶಾಂತಳಾಗಿ ರೋಗವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ತಟ್ಟು ಉಂಟಾಗುವುದು ಒಂದು Virus ನಿಂದ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇವಿನ ನೀರನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಿದರೆ ಯಾರೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇವರ ಹೆಸರು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಜನರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ಇದನ್ನು ವ್ಯವಸಾಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬೀಜದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಗೊಬ್ಬರವು ಗಿಡಗಳ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವಂತಹ ರೋಗವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ತೈಲವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅದರ ಸಿಂಪರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೆಲವೊಂದು ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. For Example ಭತ್ತದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವಂತಹ ಸೊಳ್ಳೆ,

ವ್ಯವಹಾರಿಕವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬೇವಿನ ತೈಲದ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಸಾಬೂನುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಜೈವಿಕಗೊಬ್ಬರಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಡಜನರಿಗೆ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿ ಉಪಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗ

ಇದನ್ನು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಔಷಧೀಯ ರೂಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಧನ್ವಂತರಿ ನಿಘಂಟುವಿನಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಇದು ತಿಕ್ತರಸ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಶೀತ ವೀರ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಲಘು ಗುಣ ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಫ, ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಂಡೂ ಕುಷ್ಠ ವ್ರಣಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಪತ್ರಕಲ್ಕ (ಅರಿದ ಪತ್ರ) ಲೇಪಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಕ್ವ ವ್ರಣವನ್ನು ಪಕ್ವ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಕ್ವವಾದಂತಹದ್ದನ್ನು ವಿಶೋಧನ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಧನ್ವಂತರಿ ನಿಘಂಟುವಿನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಗುಣಗಳು

ರಸ-ತಿಕ್ತ, ಕಷಾಟ. ಗುಣ-ಲಘು. ವಿಪಾಕ-ಕಟು. ವೀರ್ಯ-ಶೀತ.

ಇದರ ಉಪಯೋಗ

ವಿಧ್ರಧಿ, ಗ್ರಂಥಿ, ಮತ್ತು ವ್ರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪತ್ರ (ಎಲೆ) ಗಳ ಲೇಪನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಂಡೂ (ತುರಿಕೆ), ತ್ವಗ್ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಪತ್ರಕ್ವಾಥವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತೈಲವನ್ನು ಲೇಪನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಡಿವ್ರಣದಲ್ಲಿ ತೈಲವರ್ತಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿಶೋಥ (ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ಭಾವು, ಆಮವಾತ - (ಒಂದು ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವಂತಹ ರೋಗ) ಇದರ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿರಃದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವಂತಹ ಕೆಲವೊಂದು ಕ್ರಿಮಿಗತ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ತಿಕ್ಕುತ್ತಾರೆ. ಪಾಲಿತ್ಯ (ಬಿಳಿಕೂದಲು,) ಖಾಲಿತ್ಯ (ಕೇಶಗಳು ಉದುರುವುದು) ದ ತೈಲ ನಸ್ಯ (ನಾಸಾ (ಮೂಗಿನ) ದ ಮೂಲಕ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಅರುಚಿ (ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರುಚಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು) ವಮನ(ವಾಂತಿ) ಗ್ರಹಣಿ ಆಂತ್ರಗತಕ್ರಿ ಯಕೃತ್‌ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅರ್ಶ (Piles &ವಿಭಂಧ (Constipication) (ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದಿರುವುದು) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜದ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಫಿರಂಗ (Syphilip) ಉಪದಂಶ (Gunorrhea) ಆದಿರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕಾಸ, ಬಹುಮೂತ್ರತಾ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕುಷ್ಠಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುತಿಕಾ ರೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

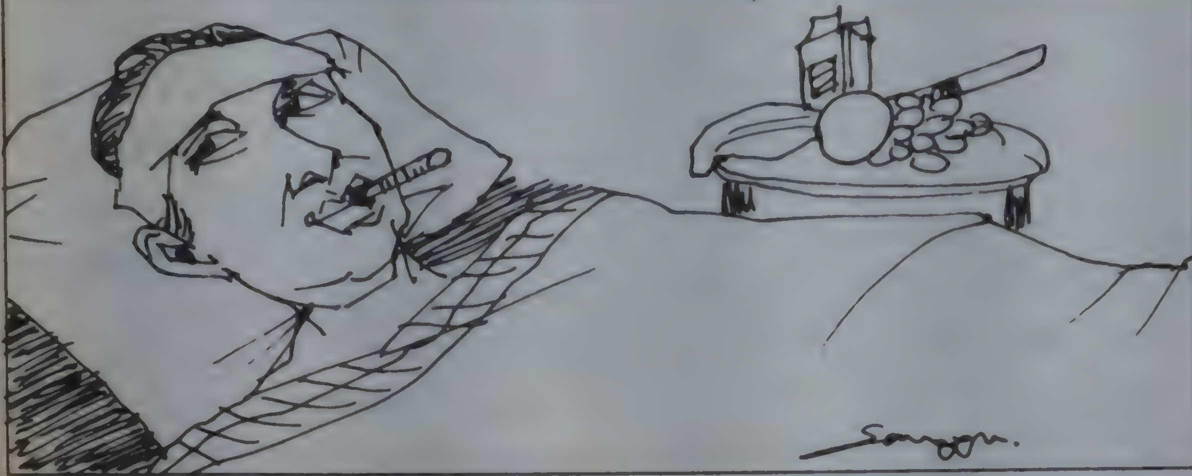
ಇದನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತ್ವಚಾಗತ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.ತ್ವಚಾಗತ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇವಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಾಬೂನುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ Skin Specialist ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ತೈಲವನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿಷಮಜ್ವರದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದರ ಪ್ರಯೋಜ್ಯ ಅಂಗಗಳು ಪತ್ರಿ, ತ್ವಕ್, ಬೀಜ, ಪುಷ್ಪ, ತೈಲ.

ಜ್ವರ ಬರುವುದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆ?

ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ



ಜ್ವರ ಎಂದರೆ ಏನು? ಜ್ವರ ಬರುವುದೆಂದರೆ ಅದು ಮಾಮೂಲು ವಿಷಯವೇ? ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ, ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದರೂ ಜ್ವರದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಜ್ವರ ಎಂದರೆ ಏನು? ಜ್ವರ ಬರುವುದೆಂದರೆ ಅದು ಮಾಮೂಲು ವಿಷಯವೇ? ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ, ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ರಾಗಿದ್ದರೂ ಜ್ವರದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದಿರು ವುದಿಲ್ಲ.

ಜ್ವರವೆನ್ನುವುದು ದೇಹದ ಸಹಜ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಶಾರೀರಕ ಉಷ್ಣತೆ ಮಾಮೂಲಾಗಿ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದನ್ನೇ ಜ್ವರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರ. ಕಾಯಿಲೆಯೊಳಗೆ ಅದು ಜ್ವರ ಎನ್ನುವ ಲಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ನಾನಿದ್ದೆನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದಾದರೆ ಉಗುರಿನಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಆದರೂ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜ್ವರವನ್ನು ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್‌ನಿಂದ ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜ್ವರ ಮಾಪಕವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ, ಕೊಂಕಳಲ್ಲಿರಿಸಿ ಅಳೆಯುವುದು ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಇಷ್ಟೇ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹೇಗೆ ಅಳೆಯಬೇಕು? ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಜ್ವರವನ್ನು ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕ ಜ್ವರ, ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಜ್ವರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯುವ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಜ್ವರದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಾಧಾರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದುಂಟು.

ಜ್ವರದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಿದೆಯೇ? ಇದೊಂದು ಕುಚೋದ್ಯದ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಜ್ವರ ಬರುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆ ನಂತರ ಜ್ವರ ಬಂದಿದೆಯೆಂದರೆ ಒಳಗೆ ಯಾಂಟಿಜನ್ - ಯಾಂಟಿಬಾಡಿಗಳ ನಡುವೆ ಕ್ರಮ ಜರುಗುತ್ತದೆಯೆಂದು, ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಹೊಂದಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಒದಗುತ್ತದೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಜ್ವರ ಬರುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದ ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುವುದು, ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

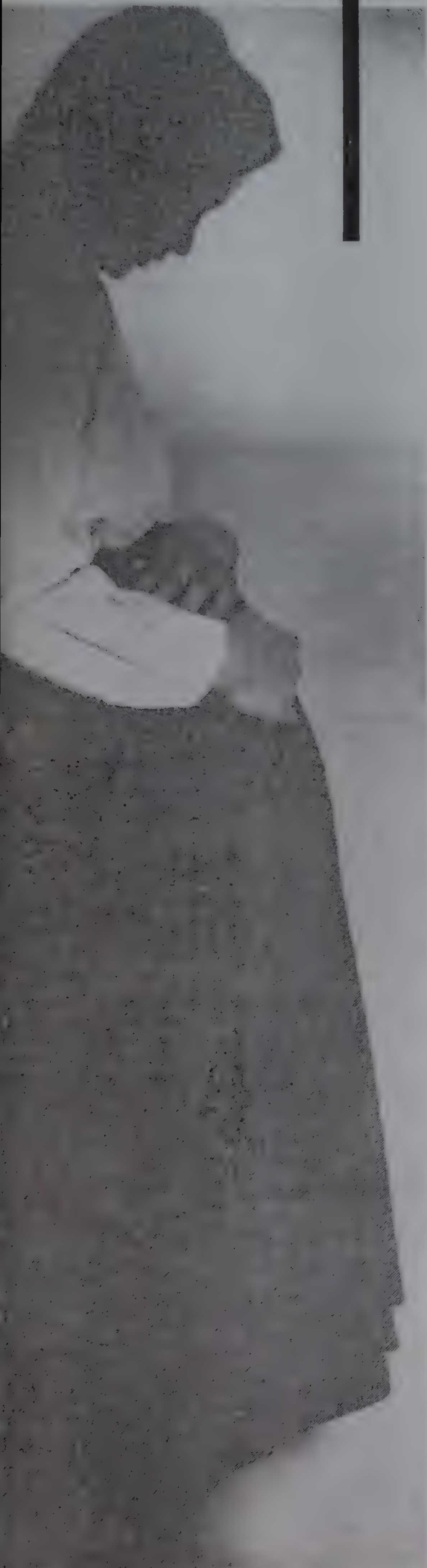
ಜ್ವರ ಬರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಎಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಉಪೇಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ. ಕೆಲ ಬಾರಿ ವಿಷಮಜ್ವರ ಬರುವುದುಂಟು.

ಜ್ವರದೊಂದಿಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ನಿತ್ರಾಣ, ಆಲಸ್ಯ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಕೀಲುನೋವು, ತುಟಿ ಒಣಗುವುದು, ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಾಮಾಲೆಯಂತಹವು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಜ್ವರದಿಂದ ಬಂದಿರುವವಾ? ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದ್ದಾ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಕಾರಗಳ ಔಷಧ ಇಂದು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಅವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಬಳಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಊಹಿಸದ ಉಪದ್ರವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯಾಣದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ 'ಪೇರಾಸಿಟಮಾಲ್' ನಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಒಂದೆರಡು ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮೈ ಒರೆಸುವುದು ಮಾಡಬೇಕು. ಶರೀರ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ನಾಲ್ಕಾರು ಬಾರಿ ಒರೆಸಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಜ್ವರ ಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವಿಕ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಇರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶರೀರ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಜಡವಾದ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅನ್ನ ತಿಳಿಸಾರು, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಶಕ್ತಿ ಬೇಗ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. •

ತನ್ನ ಪ್ರಸವ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಮಗು !

◊ ಅಂಶು ಮಾಲಿ



ಈ ವಿಶ್ವ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ, ಜೀವರಾಶಿಗಳ ಹುಟ್ಟು, ಚಲನೆ, ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಎಂದೂ ಕೊನೆಗಾಣದ ಕೌತುಕಮಯ ಹುಡುಕುವಿಕೆಗೆ.... ಹೊಸತನ್ನು, ನಿಗೂಢವಾದ್ದನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವಂತೆ - ಸಂಬಂಧಗಳು, ಜೀವಿಗಳು ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು, ಯಾವುದು ಮೂಲ? ಯಾವುದು ಆಶ್ರಿತ? ಯಾವುದು ಸ್ವತಂತ್ರ? ಹೆಣ್ಣು ತಾನು ತಾಯಿಯಾದದ್ದು ಮಗುವಿನಿಂದಲೋ.... ಮಗು ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ತಾಯಿಯ ಮಡಿಲಿನ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದೋ.... ಯಾರಿಗೆ ಯಾರು ಒಡೆಯರು !

ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟು ಗುಟ್ಟು ಗಳಿವೆ! ಈ ಗುಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುವಾಗ ಈ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆ !! ಅದು ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕದಂತದ್ದು !!!

ಈಗ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಗುಟ್ಟು ರಟ್ಟಾಗಿದೆ!

ಒಬ್ಬ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ದಿನ ತುಂಬಿದೆ. ಮಗು ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕು. ಆದರೆ ಪ್ರಸವವಾಗುವುದನ್ನು ಯಾರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ? ತಾಯಿಯೋ ಅಥವಾ ಮಗುವೋ ?

ತಾಯಿಯೆಂದೇ ತಿಳಿದಿದ್ದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಈಗ ಆಘಾತಕರ ಸುದ್ದಿ ಒಂದಿದೆ. ಪ್ರಸವವನ್ನು ತಾಯಿಯ ದೇಹ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ತಾಯಿ ಒಡಲ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಕಡಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಈ ಮಾಲಿನ್ಯಪೂರಿತ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬರುವ ಸಮಯವನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಮಗು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ.

ಕ್ಯಾರೋಲಿನ್ ವ್ಯಾಕ್ ಮಿಲಿನ್ ಓರ್ವ ಅಂಗಕ್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಭ್ರೂಣ ಅಂಗ ಕ್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಣಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವಾಕೆ. ಈಕೆ ತನ್ನ ಸಹಚರರ ನೆರವಿನಿಂದ ಪ್ರಸವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಬೆಳೆದ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳು ಹಲವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಮಾಸುವಿನ ಮೂಲಕ ತಾಯ ಒಡಲನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಗರ್ಭಕೊರಲು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮ್ಯಾಕ್‌ಮಿಲನ್ ಮಂಡಿಸಿರುವ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಸಾರ!

ಮಿದುಳು :

ಪ್ರಸವ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಮಿದುಳು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಪ್ರಮಾಣವಲ್ಲ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ತುಂಬಾ ಮಗು ಬೆಳೆದುಬಿಟ್ಟರೆ, ಸ್ಥಳಾಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಸವ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದೆಂಬ ವಾದ ನಿಜವಲ್ಲ. ಗರ್ಭಾಶಯ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭ್ರೂಣಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲುದು. ೧೯೭೦ ರಲ್ಲಿ ಆಕ್ಲೆಂಡಿನ ನ್ಯಾಶನಲ್ ವುಮೆನ್ಸ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ಲಿನ ಮಾಂಟ್ ಲಿಗ್ಗಿನ್ಸ್ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಕುರಿಯೊಂದರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭ್ರೂಣಗಳ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿದರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಭ್ರೂಣಗಳ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿದರು. ಈ ಭ್ರೂಣಗಳ ಜನನ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಈ ಕುರಿಮರಿಗಳ ಸಹಜ ಪ್ರಸವವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ದಿನ ತುಂಬಿದರೂ ಹಾಗೇ ಇದ್ದವು. ಕೊನೆಗೆ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಆಪರೇಶನ್ ಮೂಲಕ ಈ ಕುರಿಮರಿಗಳನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದರು.

ACTH :

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯು ACTH (ಅಡ್ರಿನೋ ಕಾರ್ಟಿಕೋ ಟ್ರೋಫಿಕ್ ಹಾರ್ಮೋನು) ನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ, ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾಸು(ಪ್ಲಾಸೆಂಟ)ವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು ಆಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮುಂತಾದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವಶದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗರ್ಭಕೊರಳು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸವ ನೋವು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸವವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ನಿಖರ ಔಷಧಗಳಿಲ್ಲ. ಈಗಿರುವ ಔಷಧಗಳೆಲ್ಲ, ಗರ್ಭಕೊರಳು ವಿಸ್ತೃತವಾದ ನಂತರ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮಗುವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಗೂ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಬರೋಣ. ಶಿಶುವಿನ ಮಿದುಳ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಯೇಕೆ ACTH ನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ? ಇದನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲೇ ಬೇಕಾದಂತಹ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಶಿಶುವಿಗೇಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಗ್ಲೂಕೋಸ್ :

ಮ್ಯಾಕ್ ಮಿಲ್ಲನ್ ಅಧ್ಯಯನದನ್ವಯ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬೇಡಿಕೆ, ಹುಟ್ಟದ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಅತೀವ ಒತ್ತಡ (ಸ್ಟ್ರೆಸ್) ವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ಈ ತುಡಿತವು ತಾಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ತಕ್ಷಣ ಆಕೆ ಆಟೋ ಹತ್ತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಧಾವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಾಯ ಒಡಲಿಗಿಂತ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಆಮ್ಲಜನಕಾದಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ತಾಯ ಒಡಲಿನಿಂದ ಮಾಸುವಿನ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಮಗುವು ತೃತೀಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ರಕ್ತ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. ೨೫ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ದಿನ ತುಂಬುತ್ತಿರುವಂತೆ ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯತೆ ಎಷ್ಟು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಏರುತ್ತಿರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ತಾಯಿಗಿಂತ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ೪-೫ ಪಟ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ''ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವ'' ಸ್ಥಿತಿ. ಇರಲಾರದು, ಬಿಡಲಾರದು, ಮಗು ಅತೀವ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮಗುವಿನ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಹೆಚ್ಚು ACTH ನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಕುರಿಮರಿಯ ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್ ಮತ್ತು ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿದಾಗ, ಕುರಿಮರಿಯು ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ACTH ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಲಿಲ್ಲ. ಸಹಜ ಪ್ರಸವ ನಡೆಯಲಿಲ್ಲ.

ನ್ಯೂರೋಪೆಪ್ಟೈಡ್ Y:

ನ್ಯೂರೋಪೆಪ್ಟೈಡ್ Y (NPY) ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಹಸಿವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಕುರಿಮರಿಗೆ ದಿನತುಂಬುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ NPY ಪ್ರಮಾಣ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಷ್ಟೇ ಪಟ್ಟು ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಎಷ್ಟೇ ''ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ'' ಮಗುವಿನ ಹಸಿವನ್ನು ಹಿಂಗಿಸಲಾರಳು. (NPY ಹದಿಹರಯದವರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಸಿವನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿಸುತ್ತದೆ) ಹೆಚ್ಚುವರಿ, NPY ಹೆಚ್ಚು ACTH ನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರಸವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹಸಿವು ಮಗುವನ್ನು ತಾಯ ಒಡಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಡಿಲಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದಾಯಿತು.

ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಇತರ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸಬಹುದು.

★ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ, ಬಡವರಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧-೨ ವಾರಗಳ ಮೊದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

★ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ

ಉದಾ : ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು, ಕಾರ್ಮಿಕ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವವರು . ಇವರಲ್ಲೂ ಮಗು ಬೇಗ ಹುಟ್ಟಬಹುದು.

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪರೋಪ ಜೀವನದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯೆಂದರೆ ಶಿಶುವಿನದು. ಹೌದು ಶಿಶುವಿನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ''ಪ್ಯಾರಾಸೈಟ್'' ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ! ಆದರೂ ತಾಯಿಗೆ ಈ ಪ್ಯಾರಾಸೈಟ್ ಅದೆಷ್ಟು ಇಷ್ಟ! ತನ್ನ ಬದುಕನ್ನೇ ಧಾರೆಯೆರೆಯಬಲ್ಲಳು! ಆದರೆ ಈ ಪ್ಯಾರಾಸೈಟ್ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇದುವೇ ಬದುಕಲ್ಲವೆ! ●

ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ 'ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್'ನ ಪಾತ್ರ

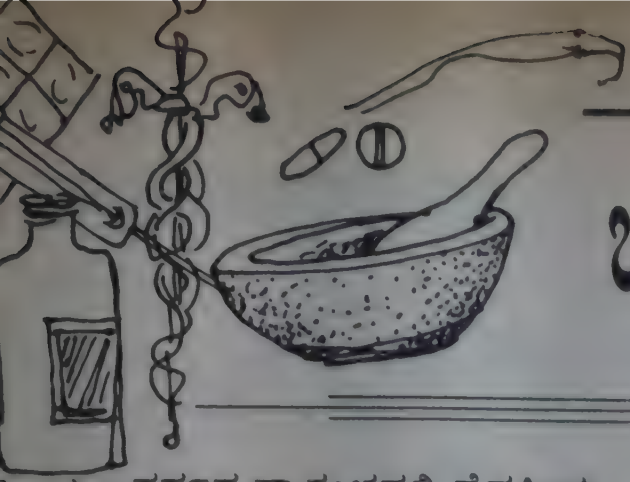
ಮನುಷ್ಯರ ಕೇಳುವ ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿದ ಮಟ್ಟ ಹೊಂದಿದ ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳನ್ನೆ ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೋನಿಕ್ ವೇವ್ಸ್ (ಶಬ್ದಾತೀತ ತರಂಗ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯರು ೧೬ರಿಂದ ೨೦,೦೦೦ ಹರ್ಟ್‌ಜ್‌ಗಳ ಮಧ್ಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಬಲ್ಲರು. ೨೧ರಿಂದ ೧೦೧ ಮೆಗಾ ಹರ್ಟ್‌ಜ್‌ಗಳವರೆಗೆ ಇರುವಶಬ್ದತರಂಗಗಳನ್ನೆ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೋನಿಕ್ ವೇವ್ಸ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೋನಿಕ್ ತರಂಗಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹಾನಿಮಾಡುವವಾಗಿದ್ದರೂ ಎಷ್ಟೋ ಉಪಯೋಗಗಳು ಇವೆಯೆನ್ನುವುದು ಅಷ್ಟೆ ಸತ್ಯ.

ಅಲ್ಟ್ರಾಸೋನಿಕ್ ತರಂಗಗಳು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಡ್ಡ ಬಂದು ತಾಗಿದರೆ ಮರಳಿ ಸ್ವಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ತಜ್ಞರು ಸಮುದ್ರಗರ್ಭವನ್ನು ಶೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೈಗಾರಿಕಾ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೋನಿಕ್ ವೇವ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ಅಪಾರ ಅನುಕೂಲವಿದೆ. ವಿವಿಧ ಲೋಹಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿನ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯರಂಗ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು.

ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಗಳನ್ನು, ಗರ್ಭಸ್ತ ಶಿಶು ಶರೀರರಚನೆಯಲ್ಲಿನದೋಷಗಳನ್ನು ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೆದುಳು ಗಡ್ಡೆ, ಗರ್ಭಸ್ತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ಪಿತ್ತಾಶಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲುಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನೆ ಅಪರಿಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿನ ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಸಹ ಇದರಿಂದ ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

● ಟಿ.ಟಿ.ಕೆ.



ಬಹುಪದ್ಧತಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರ

ಈ ವರ್ಷದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರದ ಮೇಲೆ ದೆಹಲಿಯ ಸುಪ್ರಿಂ ಕೋರ್ಟ್ ಒಂದು ನಿರ್ಣಯ ಕೊಟ್ಟಿತು. ಆ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಓರ್ವ ವೈದ್ಯನು ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಅಲೋಪತಿ ಅಂದರೆ ಆಂಗ್ಲ ಪದ್ಧತಿಯ ಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದನು. ರೋಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದ. ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ವೈದ್ಯ ಸರಿಯಾದ ಮದ್ದನ್ನೇ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ. ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ರೋಗಿ ಮರಣಿಸಿದ್ದ. ವೈದ್ಯನ ಮೇಲೆ ಖಟ್ಲೆ ಹಾಕಿದ್ದರು. ತಾನು ಕಲಿತ ಶಾಸ್ತ್ರ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮದ್ದು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ನಿರ್ಣಯ ಕೊಟ್ಟು ಆ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಿದರು.

ಈ ಪ್ರಕರಣವು ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೋಡೋಣ.

೧) ಬಹುಪದ್ಧತಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರ ಸಾಧುವೋ ಅಥವಾ ಅಸಾಧುವೋ ?

೨) ಇಂಥ ಉಪಚಾರದಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆಗಳಿಗೆ ಅಪಚಾರವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?

೩) ಇಂಥ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಉಪಚಾರ ಲಾಭದಾಯಕವೋ ಹಾನಿಕಾರಕವೋ?

೪) ಬೇರೆ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಮದ್ದುಗಳು ರೋಗಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾಕೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು?

೫) ರೋಗಿಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದು ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆಯೋ ಅಥವಾ ರೋಗವೋ ?

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ ಇಷ್ಟು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವೇ? ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಪದ್ಧತಿಯವರಾಗಲೀ, ಯೋಗ ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಸಿದ್ಧ, ಯುನಾನಿ ಪದ್ಧತಿಯವರಾಗಲೀ ಆಂಗ್ಲ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಆಂಗ್ಲಪದ್ಧತಿಯ ವೈದ್ಯರ ವಾದ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸರಿ ಅನಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಆಂಗ್ಲ ಪದ್ಧತಿಯವರು ಬೇರೆ ಪದ್ಧತಿಯ ಮದ್ದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು ಎಂದಾಯಿತು. ಆದರೆ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಂಗ್ಲ ಪದ್ಧತಿಯವರು ಹಲವಾರು ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಪದ್ಧತಿಯವರಿಂದ ಎರವು ಪಡೆದು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಲಿವ್ ೫೨, ಚವನಪ್ರಾಶ ಹಾಗೂ ಸಂದು ನೋವುಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಮದ್ದುಗಳು. ಇದೇ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನಾವು ತ್ವಚೆ-ತಜ್ಞರಿಗೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಅನೇಕ ಆಂಗ್ಲ ಪದ್ಧತಿಯ ವೈದ್ಯರು ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಆಂಗ್ಲ ಪದ್ಧತಿಯ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ ಎಂದು ಈ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ದೊರೆತ ಶಿಕ್ಷೆ ಸರಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯ ಧುರೀಣರು ಸುಮ್ಮನೇ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಬೇಕೆ ?

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿವೆ. ಬಹಳ ಸಲ ರೋಗಿಯ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅವನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಉಪಚಾರದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯ ಒಟ್ಟು ವೈದ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರೆ ಅಂದಾಜು ಪ್ರತಿ ಶತ ೭೦ರಷ್ಟು ವೈದ್ಯರು ಆಂಗ್ಲ ಪದ್ಧತಿಯವರಲ್ಲ. ಕೇವಲ ೩೦ರಷ್ಟು ವೈದ್ಯರು ಆಂಗ್ಲ ಪದ್ಧತಿಯವರು. ದೂರದೂರದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಂಗ್ಲಪದ್ಧತಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದವರು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಕೊಂಪೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವವರು ಉಳಿದ ಪದ್ಧತಿಯವರು. ಇವರು ಆಂಗ್ಲ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದೆಂದರೆ ಗೊಂದಲ ಏಳುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯರೋಗ, ಕುಷ್ಟರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ವಿಷಮಜ್ವರ, ಡಿಫ್ಥೀರಿಯಾ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಚರಿಸಬೇಕು? ಯಾವುದೇ ರೋಗಾಣುವಿನ ಸೋಂಕು ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಚರಿಸಬೇಕು? ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕೊಡುಗೆಗಳಾದ ಉತ್ತಮ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಪ್ರತಿಶತ ೩೦ ಜನ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಾದರೆ ಉಳಿದ ರೋಗಿಗಳ ಗತಿ ಏನು?

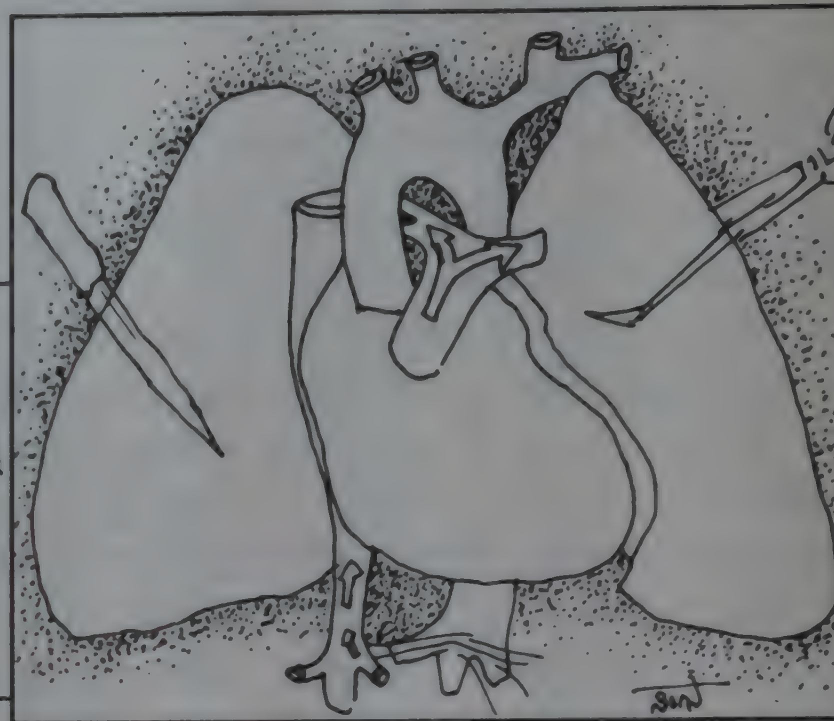
ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಇಂಥದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರಿತ್ತು. ಹೊಸ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗತಿಗಳಿವೆ. ಚೀನಾದಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ರಾಚೀನ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ ಎಂದು ಗೆರೆ ಎಳೆಯಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಚೀನಿಯರು ಬುದ್ಧಿವಂತರು. ಎರಡೂ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗಿಯನ್ನು ಉಪಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗ್ರಂಥಗಳೂ ಇವೆ.

ಇಂಥ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ತಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು. ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲ್ಪಡುವ ಶಿಕ್ಷಣವೇ ಹಾಗಿದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅದು ಯಾಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ? ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಾಲೇಜು ಕಟ್ಟಿವೆ. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ನಡೆಸುತ್ತಲಿವೆ. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲಿವೆ. ಸರಕಾರವು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿದೆ. ಸಹಾಯ ಸಹಕಾರ ಕೊಡುತ್ತಲಿದೆ. ಆಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಅಥವಾ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಒಂದು ಕಮ್ಮಟವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯ ಮಹತ್ವದ ಮದ್ದುಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಇಂತಿಷ್ಟು ತಾಸು ಅವರು ತಮ್ಮದಲ್ಲದ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ನಿಯಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಅಲೋಪಥಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಿದ್ಧ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅಲೋಪಥಿ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅನುಮತಿ ದೊರೆತಂತಾಗುವುದು. ಇಂಥ ಅನುಮತಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭವಾಗುವುದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿನಃ ವೈದ್ಯರಿಗಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸಾರದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಚೀನಾದಲ್ಲಿಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಹೇಳುವಂಥ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ತಜ್ಞರು ಆಡಳಿತ ನಡೆಸುವವರೂ ಸೇರಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಬಹುಪದ್ಧತಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. □

✍ ಡಾ|| ಕೆ. ಆರ್. ಸುರೇಶ್

ಧಮನಿ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ



ರಕ್ತನಾಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಇದೊಂದು ವಿಶೇಷ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಈ ವಿಭಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಧಮನಿ ಮತ್ತು ಸಿರೆ. ಧಮನಿಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕಭರಿತ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೃದಯದಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಮಿದುಳು, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಕರುಳು, ಕೈ ಕಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತಡೆ ಏರ್ಪಟ್ಟರೆ, ಆ ಅಂಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಆ ಅಂಗ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆ ಏರ್ಪಟ್ಟಾಗ ಲಕ್ವ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಯಾದಾಗ ಕಾಲನ್ನೇ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಡೆಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ, ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಗಳೇರ್ಪಡಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ . ಎರಡನೆಯದು ಧೂಮಪಾನ. ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಗಳೇರ್ಪಡಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಭಾರತೀಯರ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಗಳೇರ್ಪಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು ೧೫,೦೦೦ ಜನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಸೂಕ್ತ ಸೌಲಭ್ಯ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಕಾರಣ ಅನೇಕ ಜನರು ಅನವಶ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಲಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆ ಏರ್ಪಡುತ್ತಿರುವುದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ ಮೀನಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು. ಈ ನೋವು ನಡೆದಾಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನವಶ್ಯ. ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಔಷಧಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನನಿತ್ಯ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡೆಯುವ ದೂರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೂ ಮೀನಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನೋವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಇದರ ನಂತರ ಕಾಲಬೆರಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಬಹುದು. ಇದು ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಬೆರಳುಗಳು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಬೆರಳು ಕೊಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿರುವುದರ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರೆ ಅವರು ಸಮರ್ಪಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಲ್ಲರು. ಪಾದದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಇಡೀ ಪಾದವನ್ನು ಛೇದಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಮೀನಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬಂದ ಕೂಡಲೆ ರಕ್ತನಾಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. 'ಡ್ಯೂಪ್ಲೆ ಸ್ಕ್ಯಾನ್' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ತಡೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ರಕ್ತನಾಳ ಚಿತ್ರಿಕೆ ಅಥವಾ 'ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಂ' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ತೊಡೆಯ ಬಳಿಯ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೇಡಿಯೋ ಅಪಾರದರ್ಶಕ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ಈ x-ರೇ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ತಡೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳು ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ತಡೆಯು ಹ್ರಸ್ವವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ''ಆಂಜಿಯೋ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿ'' ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಬಲೂನಿನ ನೆರವಿನಿಂದ ಬೆಳೆದಿರುವ ತಡೆಯನ್ನು ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ರೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ದಾಖಲಾಗ

ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಕಾಲ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬಹುಪಾಲು ತಡೆಗಳು ದೀರ್ಘವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ತಡೆಗಳಿಗೆ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತೆರೆದ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನುರಿತ ರಕ್ತನಾಳ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಬೈಪಾಸ್ ಮಾಡಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಆಗ ರಕ್ತವು ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಗೆ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಪ್ರಮೇಯ ಬರದು. ಇದು ೧೦ ರಲ್ಲಿ ೯ ಜನರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸಲ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಬದಲು ಕೃತಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಬೈಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇವನ್ನು ಡ್ಯಾಕ್ರಾನ್ ಅಥವಾ ಟೆಫ್ಲಾನ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ರೋಗಿಯು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕಾದದ್ದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಇಂತಹುದೇ ತಡೆಗಳು ಕೈಗಳಲ್ಲಿರುವ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಕರುಳಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಮೊದಲೇ ತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು.

ಭಾಗಶಃ ತಡೆಯಿರುವ ಧಮನಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕೊರಳಧಮನಿ ಅಥವಾ ಕೆರೋಟಿಡ್ ಆರ್ಟರಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಆಗಾಗ 'ಮಿನಿಲಕ್ವ'ಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಈ ಲಕ್ವಗಳಿಂದ ರೋಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ, ತಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು 'ಕೆರೋಟಿಡ್ ಎಂಡಾರ್ಟರೆಕ್ಟಮಿ' ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ತಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಉಗ್ರಲಕ್ವ ಸಂಭವಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶೇ. ೯೫ರಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊರಳ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿರುವ ತಡೆ ಇನ್ನೂ ಆರಂಭ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಗುಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ನನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಯಿದ್ದಾಗ, ಆ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗುವುದು ಖಚಿತ. ಎಲ್ಲ ತಡೆಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಹದ ಮೀರಿದ ತಡೆಗಳನ್ನು, ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ತಡೆಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಅಂಗಾಂಗ ನಷ್ಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ■

ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪಾತ್ರ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ತೀರುವಿಕೆ ಉಂಟಾದ ಕೂಡಲೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಮೂರ ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಪರಿಧಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಉಂಟಾಗಲು ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಪೊರೆ ತೆಳುವಾಗುವುದು ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ತೀರುವಿಕೆಯಿಂದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಪೊರೆ ತೆಳುವಾಗುತ್ತವೆ, ಒಣಗುವುದುಂಟು. ಇದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಉರಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದರೂ ಈ ಉರಿತದ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂದರೆ ಬೇಸರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ವಿಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಬರುವ ನೋವು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಕ್ರೀಮ್ ಸವರುವುದರಿಂದ ಉರಿತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ವೆಜೈನಲ್‌ಕ್ರೀಮ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ರಿಪ್ಲೇಸಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ (ಹೆಚ್.ಆರ್.ಟಿ.) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮುಟ್ಟು ತೀರುವಿಕೆಯಿಂದ ಮೂಳೆಗಳ ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವುದು ಜರುಗುತ್ತದೆ. ೪೦ ವರ್ಷಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೂ ಮೂಳೆ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ ಮೂಲಕ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟು ತೀರುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವವರೆಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟಾಗುವುದು ತೀರ ಕಡಿಮೆ. ತದನಂತರ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಸಾಧ್ಯ, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಮುಟ್ಟು ತೀರುವಿಕೆ ಸಂಭವಿಸುವವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಬರದಂತೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ತೊಲಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಹಾರ್ಮೋನು ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ ಮೂಲಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟು ತೀರುವಿಕೆ ಉಂಟಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತುಪ್ಪ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು, ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬು ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನು ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿಯೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ■

ಕೆಲಸ ಕೊಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಹೊಟ್ಟೆ ಪಾಡಿಗಾಗಿ ದುಡಿಯುವಾಗ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ ವೃತ್ತಿಯು ಸಂಪಾದನೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಬೇಗ ಅರಿವಿಗೆ ನಿಲುಕದ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ವೃತ್ತಿ ಕೊಡುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳಿತಿನ ದಾರಿ ಯಾವುದು?

ಕೆಲಸದ ಪರಿಸರವೂ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿದೆ. ಆ ಕಾರಣದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಅರಿಯೂ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ರೋಗ ಗ್ಯಾರಂಟಿ.

ಮಾನವನನ್ನು ಕಾಡುವ ರೋಗಗಳ ಬಗೆಗಿನ ತತ್ವಗಳು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಬಂದಿವೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಯುತ್ತ, ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಬಂದಂತೆ, ಮಾನವನು ಚಿಂತನೆಗೆ ತೊಡಗಿದಂದಿನಿಂದ ರೋಗಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪುಟಕ್ಕಿಡಲ್ಪಟ್ಟು, ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯನ್ನು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕಾಣುತ್ತಲೇ ನಡೆದಿದೆ.

ರೋಗ ಮುಕ್ತತೆಯತ್ತ ವೇಗ

ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇವತೆಯರೂ, ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಜನರು ಮಂತ್ರವಾದಿ ಮತ್ತು ಮಾಯಾಜಾಲ ಪ್ರವೀಣರ ಮೊರೆ ಹೊಕ್ಕರು.

ಆದರೆ ಆ ಬಳಿಕದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಗಾಣುಗಳೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸಿದವು. ಆ ಬಳಿಕ ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ವಿರೋಧಿ ತಡೆಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸೂಜಿಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆಯಾ ರೋಗ ಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

ಮತ್ತೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಾದಾಗ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದವು. ಇಂದಿನ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾರಣಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಅವಕಾಶವುಂಟು.

೧) ಕಾರ್ಮಿಕರು ಬಾಳುವ ಕ್ರಮ.

೨) ಅವರ ಪರಂಪರಾಗತ ದೇಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಮತ್ತು ಜೀನ್ ಜಾಲ.



೩) ಅವರ ಸಮಾಜದ ಇಲ್ಲವೇ ಗುಂಪಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಡಾವಳಿಗಳು.

೪) ಅವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಲ್ಲಿನ ಪರಿಸರ.

೫) ಅವರು ವಾಸಿಸುವ ಜಾಗದ ಪರಿಸರ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಐದೂ ಕಾರಣಗಳು ಒಂದಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಒಂದೊಂದಾಗಿಯೋ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕೊಡಬಲ್ಲವು. ತುಂಬ ವಿವರವಾದ, ಆಳವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಳಿಕ ಈ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗಿದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಿರೋಸಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆ ಯಲ್ಪಡುವ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ವ್ಯಾಧಿಯು ಕೆಳಕಂಡ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

೧) ಕಾರ್ಮಿಕರು ಬದುಕುವ ಕ್ರಮ
ಶೇ.೭೦

೨) ಅವರ ಪರಂಪರಾಗತ
ದೇಹ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಜೀವ
ಕಣಜಾಲತೆ
ಶೇ. ೧೮

೩) ಅವರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ
ವೈದ್ಯರೀತಿ
-ಶೇ. ೩

೪) ಅವರ ಕೆಲಸದೆಡೆಯ
ಸುತ್ತು ಪರಿಸರ
-ಶೇ. ೪

೫) ಅವರ ವಾಸದ ತಾಣದ
ಸುತ್ತು ಪರಿಸರ - ಶೇ. ೫

ಇನ್ನು ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಯು ಕೆಳಕಂಡ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಗೆಗೆ ಸೇರಿದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೧) ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ.

೨) ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ

೩) ವೃತ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ

ವೃತ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ. ವೃತ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ ಕಾರಣಗಳೂ, ಅದರ ಸುತ್ತು ಪರಿಸರವೂ ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ.

ಆಸ್+ಹೊಗೆ = ಅರ್ಬುದ

ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳು ಅವಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಬರುವ ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ ಯಂತ್ರ ಅಂದರೆ ಯಂತ್ರಭಾಗಗಳ ಶುದ್ಧತೆ, ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ಕೈ ಮತ್ತು ದೇಹಾಂಗಗಳ ಶುದ್ಧತೆ ಎಂದು ಮೂರು

ಕಾರಣಗಳೇ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗದು.

ಕೆಲವು ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಗಳು ಬಾಳಿನ ಹಾದಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಂದರೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ತಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ನಾವು ಎಲ್ಲಿ, ಹೇಗೆ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬರುವುದುಂಟು. ಆಸ್‌ಬೆಸ್ಟಾಸ್ ನಿಂದಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅರ್ಬುದ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಬೇಕಾದರೆ ಹೇಳಬಹುದು.

ಈ ಸಂಬಂಧದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

೧) ಆಸ್‌ಬೆಸ್ಟಾಸ್ ಸಂಪರ್ಕವುಳ್ಳವರು.

೨) ಹೊಗೆಬತ್ತಿ ಸೇದುವವರು.

೩) ಆಸ್‌ಬೆಸ್ಟಾಸ್ ಸಂಪರ್ಕದೊಂದಿಗೆ ಹೊಗೆಬತ್ತಿಯನ್ನೂ ಸೇದುವವರು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಬಗೆಯವರು ಬಹು ಬೇಗ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಹೊಗೆಬತ್ತಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಇಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಯು ಬಂದ ದಾರಿ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಯು ತುಸು ವ್ಯತ್ಯಾಸದ್ದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ ಪರಿಸರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳೂ ಸೇರು ವಾಗ ಇಂಥ ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆ ಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ ಗುಣ

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಉಸಿರಾಟ ಮಂಡಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಹೃದಯವ್ಯಾಧಿ ಮೊದಲಾದವು ಈ ಬಗೆಯವುಗಳಾಗಿವೆ. ವೃತ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ ಪರಿಸರವೂ ಒಂದು. ಆದರೊಂದಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಇರುವ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ವೃತ್ತಿ ಮೂಲವು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುವುದಿದೆ.

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ಎಕ್ಜಿಮಾ, ಒಳ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಉಸಿರ್ನಾಳದ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಈ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾಗಿವೆ. ರೋಗವು ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ರೋಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ರೋಗವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ.

ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ?

೧) ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆ

೨) ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾಲಾವಧಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ.

ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ವೃತ್ತಿದೊರೆಗಳಿಗೆ ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾದುದಾಗಿದೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕಾರ್ಮಿಕನೂ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಪೂರ್ತಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚೆಕಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತನಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲವೆಂದಾಗಲೂ ಸಹ ಈ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗುವ ವೆಚ್ಚ ಭಾರೀಯೇನಲ್ಲ. ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೋ, ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೋ, ಅಂಥವಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಾದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೋ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗಿರುವ ಫಲಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಇಂಥ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಮೊಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಬಲಿಯಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡದೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಮುರಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಜಕ್ಕೊಂದು ಊರುಗೋಲು

ಹಾಗಾಗಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರವಾಗಿರುವಂತೆಯೇ ನೋಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತಪ್ಪದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳಿತನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಒದಗಿಸುವ, ನಿರ್ಮಿಸುವ ಕಾರ್ಮಿಕನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ಬದುಕುವ ಪದ್ಧತಿ, ಊಟದ-ಪದ್ಧತಿ, ಸಂಬಂಧಪದ್ಧತಿ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಹಸನುಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ರಹದಾರಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

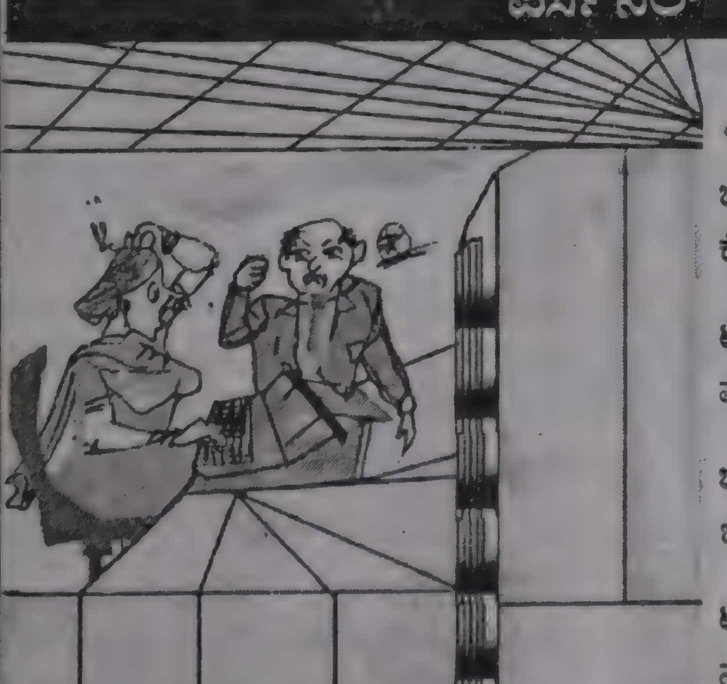
ಇದಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯಾಜ್ಞಾನವೋ, ಭಾರೀ ಬುದ್ಧಿಬಲವೋ ಏನೂ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಣ ವೆಚ್ಚವಾದರೂ ಅದು ಆಗುವ ಒಟ್ಟಾರೆ ಲಾಭವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಮನಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬ ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು.

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಜಾರಿ ಬೀಳದಂತೆ ನಡೆಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಲೇ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯವು ಒಂದು ನಗುವ ಹೂಬನವಾಗಿ ಬದಲಾದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ನಂದನವನದಂತೆ ನಳನಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಮಿಕನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ದುಡಿದು ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಆರ್ಥಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಾದಿಹಾಕುತ್ತಾನೆ.

ಪರ್ಸನಲ್

ಜಿ.ವಿ. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ



ಬಾಸ್ : ಒಂದು ಪರ್ಸನಲ್ ಲೆಟರ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಟೈಪ್ ಮಾಡಿದೆಯಾ ?

ಟೈಪಿಸ್ಟ್ : ಹೂಂ. ಟೈಪ್ ಮಾಡಿ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗೆ ಕಳಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಬಾಸ್ : ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿನ್ನ ಹೆಸರು ಬರೆದಿದ್ದೆನಲ್ಲ.

ಟೈಪಿಸ್ಟ್ : ಹಾಂ.... ನಾನು ನೋಡಲೇ ಇಲ್ಲ.... !

ಆಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಕಾಡುವ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು

ಡಾ । ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಎಂಥವರನ್ನೂ ಗೋಳಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಂಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣೀರಿಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ತಾಳಲಾರದೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ಜನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಇದು ಎಂಥಾ ನರಕಯಾತನೆ ನೀಡುತ್ತದೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನು ಬಾಯ್ಬಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಸಂಕಟ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಹಸುಗೂಸುಗಳ ಪಾಡಂತೂ ಹೇಳತೀರದು.



''ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ
ಹಲಬುವ ಹಸುಗೂಸು
ಚಿಟ್ಟ ಚಿಟ್ಟಂತ ಚೀರತ್ತೊ
ಹಗಲಿರುಳು
ನಿದ್ದಿ ಬಂಗಾರ ಆಗೇತೋ''

ಈ ಜನಪದ ತ್ರಿಪದಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ಮಗುವಿನ ಚಿತ್ರ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಕಟ್ಟುವಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ''ಯಾರ ಹೊಟ್ಟೆ ನೂತ್ರ, ಯಾರ ಅಜವಾನ ತಿಂತಾರ'' ಅನ್ನುವ ಆಡು ಭಾಷೆಯ ಪಡೆನುಡಿಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬರಬೇಕಾದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಜನರ ಕೂಡಾ ಹೊಂದಿರುವ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದುದಿನ ಬಳಲೇ ಬಳಲುವರು. ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಹಾಹಾಕಾರ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು.

ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನುಲಿತ:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಸುಗೂಸುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲನೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನುಲಿತ' ಎನ್ನುವರು. ಸಂಜೆ ಆರು ಗಂಟೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಕೂಸುಗಳನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಸಂಜೆಯ ನುಲಿತ' ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಕೂಸಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಭಕ್ಕೆ ತರದಷ್ಟು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ವಿಲಿ ವಿಲಿ ಒದ್ದಾಡಿಸಿ ಹಸುಗಳು ಹೊರಳಾಡುವಷ್ಟು ಉಗ್ರವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಶಕ್ತ ಮತ್ತು ಸಶಕ್ತ ಮಕ್ಕಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಳಬಹುದು. ಇದು ಈ ಉಪಟಳದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಜೆ ೬ ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ೧೦ ಗಂಟೆಯ ನಡುವೆ ಇದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ಕೂಸು ತನ್ನ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಅಳಬಹುದು. ಸಹನೆಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ, ಪ್ರಯೋಜನವಾಗ'ಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸುಮ್ಮನಾಗುವುದು. ಸುಮ್ಮನಾಯಿತೆಂದು ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಚಿಟ್ಟ ಚಿಟ್ಟ ಚೀರಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ಹೀಗೇ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಅಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಉಂಟು. ಕರುಳುಗಳು ಬಲವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಈ ರೀತಿಯ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ. ಕೂಸಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ವಾಯು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಹೇಳುವರು. ಕೂಸುಗಳನ್ನು ಬೋರಲು ಮಲಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಹೂಸು ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಮುಗುಳು ನಗುವವು. ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಹಾವಳಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಗೊರ್‌ಗೊರ್ ಎಂದು ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಯ ಇತಿಹಾಸ:

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಹೊರಳಾಡುವ



ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೊತ್ತು ತಂದಾಗ ರೋಗ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸುದೀರ್ಘ ಇತಿಹಾಸ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳಿಂದ ಮಗು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದೆ ? ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮಗು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳಿತ್ತೆ? ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತೋ? ಅಥವಾ ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತೋ? ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಾರೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಒಮ್ಮೆ ಬಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಇರುತ್ತದೆ ? ಮರುಕಳಿಕೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುತ್ತೋ ? ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿರುತ್ತೋ ? ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನ ಹಾವಳಿ, ಹಾಹಾಕಾರಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕ, ಬಂದು ಹೋಗುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕರುಳು ಬಾಲುರಿತದ್ದಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಷ್ಕರ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೋವು ಎಲ್ಲಿದೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಗಸ್ತು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಕ್ಕಳಿನಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ಎಂದೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದೆಂದು ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ''ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳದೇ, ಒಂದು ದಿನ ಒಂದು ಕಡೆ, ಮರುದಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ನೋವಿರುವುದೆಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಅಂಗಗಳ ಬಾಧೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಒಂದೇ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು.''

ಪರಾಮರ್ಶೆಯ ಹೊಟ್ಟೆನೋವುಗಳು (Referred Pain abdoman) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅಪರೂಪ. ಬಲಗಡೆಯ ಕೆಳಭಾಗದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಾವರಣದ ಉರಿಯೂತ ಬಲ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಎಡಗಡೆಯ ಕೆಳಭಾಗದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಾವರಣದ ಉರಿಯೂತ ಎಡ ಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ರೋಗ ನಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿಸಲು ಹವಣಿಸಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಗ್ರಸ್ಥರೂಪದ ನೋವು ಶ್ವಾಸಕೋಶಾವರಣದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಾಗುವ ಉರಿಯೂತದ ಮೂಲದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಂದಿಗ್ಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನ, ಅನುಭವ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಶತ ೨೫ರಷ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅವರು ಉಗ್ರಸ್ವರೂಪದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ನೋವನ್ನು ತಾಳಲಾರದೇ ವಿಲಿ ವಿಲಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ; ನೋವು ಹೇಗೇ ಇರಲಿ, ಅದು ಬರುಬರುತ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಎಂದೂ ಅಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಹದ್ದಿನ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋವಿನ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಅನಾಹುತಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲು ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಸ್ವರೂಪವು ರೋಗ ನಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚುಚ್ಚುವಂತಹ ನೋವು ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಾವರಣ (Pleure) ಅಥವಾ ಉದರ ಪರಿವೇಷ್ಟನ ಪಟಲ (Peritoneun) ಮೂಲದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ನಿಮಿಷ ಬಂದು ಹೋಗುವ, ನಡುವಿನ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅನ್ನನಾಳ ಮೂಲದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಡಿ, ಮಂಗಮಾಯವಾಗಿ ಮಗು ನಿದ್ದೆಹೋದರೆ ಅದು ಮಲರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಡಿಸುವ ಕಾಲಾವಧಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಲೇ ಬೇಕು. ಮೂರು ತಾಸುಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕರೆ ನೀಡಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಎಬ್ಡಾಮಿನಲ್ ಎಮರ್ಜನ್ಸಿ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದೇ ಕ್ಷೇಮಕರ. ಏನು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ? ಏನು ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ? ಏನು ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ಪಾಲಕರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು . ನೋವಿನ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇದು 'ಕ್ಲೂ' ಕೊಡಬಹುದು.

ರೋಗಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ:

ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ಮಗುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ವೈದ್ಯರು ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯವರೆಗೆ ಸುದೀರ್ಘ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿದ್ದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಾರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಹೊರಗಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ಮಗುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲೆಂದು ಮಲಗಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ, ಮಗು ಜೋರಾಗಿ ಅಳಬಹುದು. ಕಣ್ಣೀರ ಕೋಡಿ ಹರಿಸಬಹುದು. ಬೆದರಿಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಫಲಪ್ರದವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅದರ ಕೈಗಿತ್ತು ಮಗುವಿನ ವಿಶ್ವಾಸ ಗಳಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಅವಸರಕ್ಕೆ ಅನುವು ಕೊಡಬಾರದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬಾರ್ಬಿಚ್ಯುರೇಟ್ ಅಥವಾ ಪೆರಾಲ್ಡ್ ಹೈಡ್‌ನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು; ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ನೋವಿದ್ದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ

ಮಗುವಿನ ಮುಖಚರ್ಯೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಬೇಕು.

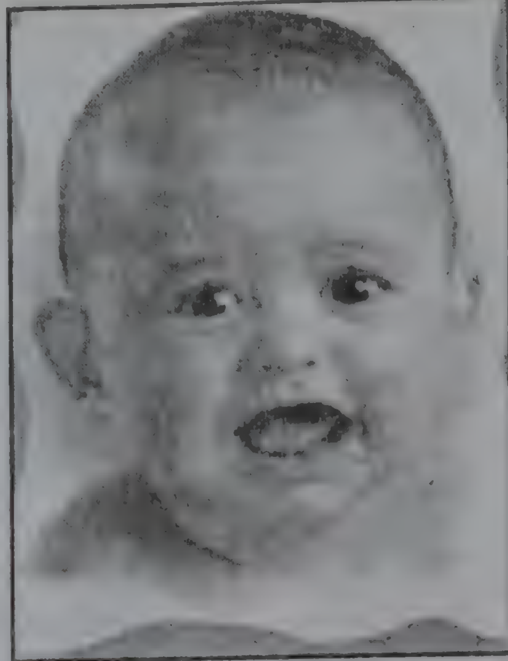
ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಗುದದ್ವಾರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ. ವೃಷಣ ಕೋಶ (Scrotun) ಅಂತ್ರವೃದ್ಧಿ ಜಾಗೆಗಳನ್ನು (Hernial Orifices ನೋಡುವುದನ್ನು ಎಂದೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಮರೆತರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಪೂರ್ಣ. ಸ್ಟೆತೋಸ್ಕೋಪಿನಿಂದ ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಬೇಕು.

ರೋಗ ನಿದಾನ :

''ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಅವಿರತ ಅಭವವಿದ್ದಾಗ್ಯೂ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ಮಗುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ದುಗುಡ ಮುತ್ತುತ್ತದೆ. ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯು ರೋಗ ನಿದಾನದಲ್ಲಿ ನರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಮಗುವಿನ ಉಳಿದಾವುದೋ ಅಂಗಾಂಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ತಲೆದೋರುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಚಿಕ್ಯಾಗೋದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞ ಡಾ: ಜೋಸೆಫ್ ಬ್ರಿನ್‌ಮನ್ ಹೇಳಿದ್ದನು. ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿದಾನ ಎಷ್ಟೊಂದು ಜಟಿಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಫಟಿಕದಷ್ಟೇ ಸ್ಪಷ್ಟ.

ಅನಿಯಮಿತ, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಂತಹ ನೋವು ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಬಹುದು. ಇತರೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಕರುಳು ಬಾಲದುರಿತ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಾವರಣದುರಿತ, ಉದರ ಪರಿವೇಷ್ಟನ ಪಟಲದುರಿತ, ಮಿಸೆಂಟ್ರಿಕ್ ದುಗ್ಧ ಗ್ರಂಥಿಗಳುರಿತ, ಆಮಶಂಕೆ, ಕರುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗವು ಪಕ್ಕದ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Intussusception) ಅನ್ನನಾಳದ ಅಡೆತಡೆ, ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಫೈಬ್ರೊಸಿಸ್ಟಿಕ್ ರೋಗ, ಜಂತುಗಳು, ವಿಲನಗಡ್ಡೆ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ನುಲಿತ, ವೃಷಣಗಳು ತಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ಬಳುವಳಿ ನೀಡುವ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ ಉರಿತ, ಪ್ಲೀಹದ ಒಡೆಯುವಿಕೆ, ಜೆಲಿಂಗರ್ ಎಲಿಸನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಸೀಸದ ವಿಷ, ಹಿಮೋಫಿಲಿಯಾ, ಪೂರ್ಫೈರಿಯಾ, ಸಿಕಲ್ ಸೆಲ್ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಸಂಕಟ ಸಮಯ ಮುಂತಾದವು....

ಕರುಳುಬಾಲದುರಿತ ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.



ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಎಷ್ಟೋ ವೈದ್ಯರು ರೋಗನಿದಾನದಲ್ಲಿ ಹಾದಿ ತಪ್ಪುವುದು. ಮೆಲಬೋರ್ನ್‌ದ ಹೂವರ್ಡ್ ವಿಲಿಯಮ್ಸ್ ೪೨ ಕರುಳುಬಾಲದುರಿತ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ವೈದ್ಯ ಸಮೂಹವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ೫೦ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರೆಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಅಮಭವವಾದರೆ ಉದರಪರಿಕೋಷ್ಟನ ಪಟಲದುರಿತವನ್ನು ಶಂಕಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿ ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯ. ಅಲಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾಣಪಕ್ಷಿ ಹಾರಿಹೋಗುವುದು.

ಮಿಸೆಂಟ್ರಿಕ್‌ದುಗ್ಧಗ್ರಂಥಿಗಳ ಉರಿತ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಕರುಳಬಾಲದುರಿತದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಗುವನ್ನು ಹೋಳು ಮಗ್ಗಲು ಮಲಗಿಸಿದಾಗ ನೋವಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟವಾಗುವುದು. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಶಂಕಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜ್ವರವು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಯರ್ಸಿನಿಯಾ ಸುಡೊಟ್ಯುಬರಲ್‌ಕ್ಯೂಲೊಸಿಸ್ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕರುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗವು ಪಕ್ಕದ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Intussusception) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಐದರಿಂದ ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು. ತಿಂದುಂಡು ಮೈ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ದುಂಡುದುಂಡಾಗಿರುವ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದ ಮಗು ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ತತ್ತರಿಸಿ, ಕುತ್ತುಸಿರು ಬಿಡುವ, ವಾಕರಿಸುವ, ಕಕ್ಕುವ, ಬಿಳಚಿಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಶಂಕಿಸಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ತಾಳಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದು, ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಾಳಿಯಲ್ಲೂ ಬಿಳಚಿಕೊಂಡು ಬಳಲಿದಂತೆ ಮಗು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಗಡ್ಡೆಯು ಕೈಗೆ ಹತ್ತುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ದಾಳಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಗುದದ್ವಾರ ಪರೀಕ್ಷೆ ರೋಗ ನಿದಾನ ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು.

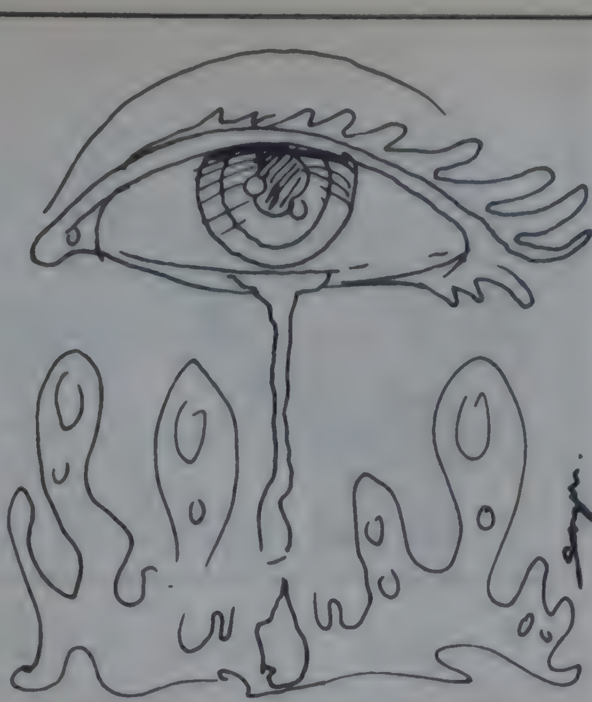
ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಹತ್ತಿ, ನಂತರ ರಕ್ತ ಮಿಶ್ರಿತ ಭೇದಿಯಾಗಿ, ಜ್ವರ ಬಂದು ತಲ್ಲಣಗೊಂಡು ತಣ್ಣಗಾಗುವ ಬಿಳಚಿಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳೇ ''ಅನ್ನನಾಳದ ಅಡೆತಡೆಗೆ'' ತುತ್ತಾದವರು. ವಿಳಂಬಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಇಂಬುಕೊಡಬಾರದು. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಹಾನಿ ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ

ಮಲಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಂತು (Worms) ಗಳ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು. ವಯಸ್ಕರೂ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಜಂತಿನ ಬಾಧೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಒಂದೇ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜಂತುಗಳ ಇರುವಿಕೆಯಿಂದ ವಿಷಾರಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿ ನಸಿ ನಸಿ ಜ್ವರ, ಬಿಳಚಿಕೆ, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಇಳಿತ, ಸುಸ್ತು, ಮೈಮೇಲೆ ಕೆಂಪಡರಿದ ಗಾದರೆ, ತುರಿಕೆ, ಹಸಿವೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ತೋರಿಬರಬಹುದು. ಹಳ್ಳಿಗರ ಹೃದಯ ಕೋಟರದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳ ಹಾವಳಿ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ.

''ಆಟ ಆಡುವ ಕಂದಗಟ್ಯಾಗಿ ಮಲಗೇತೊ
ಜಂತು ಕಡಿಯಲು ಹೊಟ್ಯಾಗ ಅನ್ನದ
ಅಗಳ ಕಚ್ಚಿಲ್ಲೊ ಬಾಯಾಗ''

ಸೋಂಕಿನ ಯಕೃತ್ ಉರಿತದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಬಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಬಹುದು. ಆಲಸ್ಯತನಲಾಸ್ಯವಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗು ಅಶಕ್ತಿ ಅನಾಸಕ್ತಿಗಳ ಆಗರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಲಿರುಬಿನ್ ಇರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವ ಮುಖಾಂತರ ರೋಗ ನಿದಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕಣ್ಣೀರಿನ ಕಥೆ



ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಸೋರುವ ನೀರು ಕಣ್ಣೀರು. ಕಾಣಲು ಈ ನೀರು ತಿಳಿಯಾಗಿ, ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ತಪ್ಪಿ ತುಟಿಗೆ ತಗುಲಿದರೆ, ನಾಲಿಗೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ ಉಪ್ಪುಪ್ಪ ಎನಿಸುವುದು. ಗಲ್ಲಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಿಯುವಾಗ ಬೆಚ್ಚಗೆನಿಸುವುದು. ದುಃಖ ಬಂದಾಗ, ಸಂತೋಷ ವಾದಾಗ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಧೂಳು ಸೇರಿದಾಗ, ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕು ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಯುತ್ತದೆ.

ನನಗೆ ಒಬ್ಬ ಅಜ್ಜಿ ಇದ್ದಳು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಅಳತೊಡಗಿದರೆ ಆಕೆ ಅವರನ್ನು ರಂಬಿಸಿ ಅಳುವುದನ್ನು ಬಿಡಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ''ಅಳ್ಲಿ ಬಿಡ್ರಿ, ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ತರೆ ಛಲೋ. ಕಣ್ಣು ಸ್ವಚ್ಛ ಆಗುತ್ತವೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಗ ನಮಗೆ ಆಕೆಯ ಮೇಲೆ ಬಲು ಸಿಟ್ಟು.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಣ್ಣೀರಿನ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಹರಿಸಿದ್ದು ಇದೇ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ. ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಮದ್ದಿನ ಸಂಶೋಧಕ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಫ್ಲೆಮ್ಮಿಂಗ್ ಅವರು ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಂಶೋಧಿಸಿದರು. ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಹಲವಾರು ಕೀವುಕಾರಕ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಜನರ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿತು. ಫ್ಲೆಮ್ಮಿಂಗ ಅವರು ''ಲೈಸೊರ್ಝೈಮ'' ಎಂಬ ಕಿಣ್ವವನ್ನು ಈ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಅಮೆರಿಕೆಯ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯಿತು. ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಕೂ ಮತ್ತು ಕೊಬರ್ಟ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿದರು. ಹತ್ತಾರು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರನ್ನು ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ರಸಭರಿತ ಈರುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರು. ಈರುಳ್ಳಿಯ ವಾಸನೆಗೆ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಯ ತೊಡಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೆ ಸುರಿಯುವ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಟ್ಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಕಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಏನಾಗುವುದು ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಕೇವಲ ಒಂದು ತಾಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ೯೯ ರಷ್ಟು ರೋಗಾಣುಗಳು ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದವು. ಮೂರು ತಾಸಿನಲ್ಲಿ ೯೯.೯೯ ರಷ್ಟು ರೋಗಾಣು ನಾಶವಾಗಿದ್ದವು.

ಇಂಥ ಶಕ್ತಿ ಕಣ್ಣೀರಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ಅವರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕಿಣ್ವ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಪ್ರೊಟೀನು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ. ಇಂತಹ ಅದ್ಬುತ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೈತೊಳೆಯುವುದು ಅಂದರೆ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸಿದಂತೆ. ಅಜ್ಜಿಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಇದೆ. ●

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು

ಮಂಗನಬಾವು ಬಂದಾಗ ೩-೪ ದಿವಸ ಪ್ಯಾರೊಟಿಡ್‌ಗ್ರಂಥಿ ಊತುಕೊಂಡು, ಹೊಕ್ಕಳ ಸುತ್ತ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ವಾಂತಿ - ಭೇದಿಗಳಿಂದ ಮಗು ಬಳಲಿ ಸುಸ್ತಾಗಬಹುದು. ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹಣಕಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಪ್ರೆಡ್ನಿಸೊಲೊನ್, ಕ್ಲೋರೋಥೈಯಾಜೈಯ್ಡ್, ಇಂಡೋಮೆಥಾಸಿನ್, ಸಲ್ಫೋನಮೈಡ್, ಅಮಿಟ್ರಿಪ್ಟಲಿನ್, ಅಜಾಥೈಯೊಪ್ರಿನ್, ಕಾರ್ಬಾಮಜಾಪಿನ್, ಸಿಪಾಲೋಸ್ಪೋರಿನ್, ಎರಿಥ್ರೋಮೈಸಿನ್ ರಿಫಾಂಪಿಸಿನ್, ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್, ಟ್ರೆಮಿಥೋಪ್ರಿಮ್ ಸಾಲಿಸಿಲೇಟ್ ಔಷಧಿಗಳು ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಔಷಧಿಕೊಡಬಾರದು.

ಕೊನೆಯ ಮಾತು; ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡಿಸುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಹಗುರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ಎಂಥೆಂಥ ಅನುಭವಸ್ತರೇ ರೋಗ ನಿದಾನದಲ್ಲಿ ಎಡವುವುದುಂಟು. ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಬಗೆಗಿನ ಅತೀ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ರೋಗ ನಿದಾನದಲ್ಲಿ ವಿಲಂಬ ಮಾಡಬಹುದು. ದುರಂತಗಳಿಗೆ ದಾರಿಮಾಡಬಹುದು. ಸಮಯೋಚಿತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಹಾನಿ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ಮಗುವನ್ನು ತಂದಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರವೂ ಗೊಂದಲ ತಲ್ಲಣಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅನುಭವಸ್ತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೇಳುವಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕಬಾರದು. ●

ಸಣ್ಣ

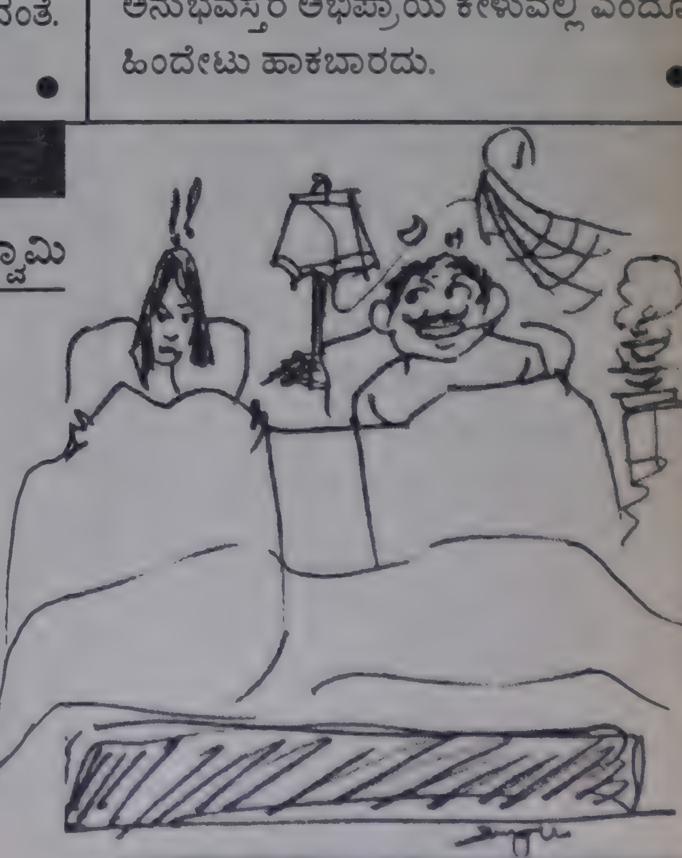
✍ ಜಿ.ವಿ. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ

''ನಾನು ಹೀಗೆ ಸಣ್ಣಗಿರುವುದು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಬಂದಿದೆ ಪ್ರೇಮಾ''

''ಯಾಕೆ ?''

''ನನ್ನ ಗಂಡ, ಮಂಚದಲ್ಲಿ ಜಾಗ ಖಾಲಿ ಇದೆ ;

ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆ ಆಗ್ತೀನಿ ಅಂತಿದಾನೆ''





ಇದು ವಿಚಿತ್ರ ಲೋಕ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವೆನಿಸಿದ್ದೊಂದಾದರೆ, ನಡೆಯುವುದಿನ್ನೊಂದು. ಏನೋ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ಇನ್ನೇನೋ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೇನೋ ಆಗಬೇಕಾದ್ದು ಮತ್ತೇನೋ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆಗಬಾರದ್ದು ಆಯಿತೇನೋ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ! ಎಲ್ಲ ನಾವೆನಿಸಿಕೊಂಡಂತೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದೆನಿಸಿದರೂ ಕೊನೆ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಎಡವಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ!!

ತನಗೆ ತಾನೇ ಸರಿ ಹೋಯಿತು!

ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಯುವಕ. ಅವನಿಗೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿತ್ತು. ಅವನಿಗೆ ೨೬ ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲವೂ ಲೈಂಗಿಕಾನುಭವ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಮೈಕಟ್ಟು ಅಷ್ಟೇನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕೀಳರಿಮೆ ಅವನನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ತಾನು ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ (ಇಂಪೊಟೆನ್ಸ್) ದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರಬಹುದೆಂಬ ಭೀತಿಯೂ ಇದ್ದಿರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲದ ಯುವಕನಾಗಿದ್ದನು.

ಈ ಪ್ರಕರಣ ಡಾ। ಪಿಟ್ಟಿಗ್ರೂ ಅವರ ದವಾಖಾನೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯ ಒಂದು ಶುಕ್ರವಾರ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನವಾಗಿತ್ತು. ಡಾ। ಪಿಟ್ಟಿಗ್ರೂ ಮತ್ತಿಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ದವಾಖಾನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿನ್ನೂ ಯುವಕರು. ಹಾಗಾಗಿ ಡಾ। ಪಿಟ್ಟಿಗ್ರೂ ಪ್ರಧಾನ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಸುಮಾರು ೭೦ ವರ್ಷಗಳಾಗಿತ್ತು. ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದು ಇಬ್ಬರು ರೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿದ್ದರು. ಉಳಿದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಆಗಿತ್ತು. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು ಸುಂದರ ಯುವತಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಜೀವ ವಿಮಾ ಮಾಡಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದು ಆಕೆ ಬಂದಿದ್ದಳು. ಡಾ। ಪಿಟ್ಟಿಗ್ರೂ ಆಕೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ನಂತರ, ''ನೀವು ಪಕ್ಕದ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಡುಪನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಕಳಚಿ. ಆಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನಾನು ಬಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದರು.

ಆ ಸುಂದರ ಯುವತಿಯು ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕಳು. ಈ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಡಾ। ಪಿಟ್ಟಿಗ್ರೂ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ತಟ್ಟನೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಮತ್ತೊರ್ವ ರೋಗಿಗೆ ಒಂದು ಸಲಹಾ ಚೀಟಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಿತ್ತು. ಅದರ ಡೋಸು ತಕ್ಷಣ ಅವರ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ''ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯವನ ಬಳಿ ಸಲಹಾ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತೇನೆ. ಅವನಿಂದ ಔಷಧವನ್ನು ಪಡೆದುಕೋ'' ಎಂದು ಆ ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಕೂಡಲೇ ಗ್ರಂಥ ಪರಾಮರ್ಶೆ ನಡೆಸಿ, ಅಗತ್ಯ ಔಷಧ ಹಾಗೂ ಅದರ ಡೋಸನ್ನು ಸಲಹಾ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದರು. ನಂತರ ಆ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಹರಿದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದರು. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ವಾಗತಕಾರ್ತಿಗೆ (ರಿಸೆಪ್ಷನಿಸ್ಟ್) ಗೆ ಒಂದೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ತಾವು ಬರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಯತ್ತ ನಡೆದರು.



ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಯ ಯಜಮಾನ ಕಾರ್ಲ್‌ಟನ್ ಜೋನ್ಸ್, ಡಾ। ಪಿಟ್ಟಿಗ್ರೂ ಅವರ ಗೆಳೆಯನಾಗಿದ್ದನು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅವರು ಮೀನು ಹಿಡಿಯಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಬ್ಬರು ಗೆಳೆಯರು ಸೇರಿದರೆಂದರೆ ಮುಗಿಯಿತಲ್ಲ. ಲೋಕಾಭಿರಾಮವಾಗಿ ಹರಟಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ನಡುವೆ ಕಾರ್ಲ್‌ಟನ್ ಜೋನ್ಸ್ ಹೇಳಿದನು ''ಹೊತ್ತಾಯ್ತು ಅಂಗಡಿ ಮುಚ್ತೇನೆ. ಹೋಗಿ ಒಂದು ಪಿಂಟ್ ಹಾಕೋಣ'' ಎಂದು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದನು. ಡಾ। ಪಿಟ್ಟಿಗ್ರೂ ತಕ್ಷಣ

ಒಪ್ಪಿದರು. ಇಬ್ಬರೂ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ರೋಸ್ ಅಂಡ್ ಕ್ರೌನ್ ಎಂಬ ಮಧುಶಾಲೆಯತ್ತ ನಡೆದರು.

ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಾಯಿತು. ಡಾ। ಪಿಟ್ಟಿಗ್ರೂ ಅವರ ಸೆಕ್ರೆಟರಿ, ಆಗ ತಾನೇ ತಮ್ಮ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಡಾ। ವಿಲಿಯಂಸ್ ಅವರನ್ನು ತಡೆದಳು. ''ಒಹ್ ಡಾ। ವಿಲಿಯಮ್ಸ್.... ತಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗದಿದ್ರೆ ಡಾ। ಪಿಟ್ಟಿಗ್ರೂ ಅವರ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಕಾಯ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೋಡಿ ಬಿಡ್ತೀರಲ್ಲ..... ನಿಮಗೊತ್ತಲ್ಲ ಡಾ। ಪಿಟ್ಟಿಗ್ರೂ ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನ ಜೊತೆಗೆ....'' ಎಂದು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿ ನೋಡಿದಳು.

''ಓಹ್....... ಎಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ''

''ಒಬ್ಬನೇ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟೆ. ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಅಂತ ಅವನ ಹೆಸರು''ಎಂದು ಮೋಹಕವಾಗಿ ನಗೆಬೀರಿ ಡಾ।ವಿಲಿಯಂಸ್‌ರವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.

ಆ ಯುವ ವೈದ್ಯ ವಿಲಿಯಂಸ್, ತನ್ನ ಕೈಗಡಿಯಾರದತ್ತ ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿದನು ''ಆಗಲಿ.... ನೋಡಿಬಿಡ್ತೀನಿ'' ಎಂದು ಡಾ।ಪಿಟ್ಟಿಗ್ರೂ ಅವರ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ''ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್''ಎಂದು ಕೂಗಿದನು. ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದನು.

ಆಲ್ಫ್ರೆಡನಿಗೆ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದೇ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ನಾಚಿಕೆ, ಸಂಕೋಚದೊಡನೆ ತಡವರಿಸುತ್ತಾ, ಸುತ್ತ ಬಳಸಿ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಡಾ। ವಿಲಿಯಂಸ್‌ಗೆ ಆಗಲೇ ತಡವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಸಹನೆಯಿತ್ತು. ಆಲ್ಫ್ರೆಡಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೆಂಬುದನ್ನು ತಾವೇ ಗ್ರಹಿಸಿದರು.

''ಓಕೆ.... ಒಂದು ಸಲ ನಿನ್ನ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಪಕ್ಕದ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗು. ನಿನ್ನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳಚಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೋ. ನಾನೀಗ ಬರುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದು ಡಾ। ವಿಲಿಯಂಸ್ ಹೇಳಿದರು. ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಅವನ ಮಾತಿನಂತೆ ಪಕ್ಕದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದನು.

ಡಾ। ವಿಲಿಯಂಸ್ ಹೊರನಡೆದು ಸ್ವಾಗತಕಾರ್ತಿಯ ಮೇಜಿನ ಬಳಿಗೆ ಒಂದು ಫೋನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಕೈಯನ್ನು ಚಾಚಿದಾಗ ಫೋನ್ ಶಬ್ದ ಮಾಡಿತು. ಸ್ವಾಗತಕರ್ತೆ ಫೋನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ''ಹಲೋ'' ಎಂದಳು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆಲಿಸಿ.

''ಡಾ। ವಿಲಿಯಂಸ್ ..... ಒಂದು ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಕರೆ... ತಕ್ಷಣವೇ ನೀವು ಮೀನುಗಾರ ಜೋನ್ಸ್‌ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಂತೆ. ಬಹುಶಃ ಅವನಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗಿರಬೇಕು'' ಎಂದಳು.

ತಕ್ಷಣವೇ ಡಾ। ವಿಲಿಯಂಸ್ ತಮ್ಮ ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಕಿಟ್ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಮೀನುಗಾರ ಜೋನ್ಸ್‌ನ ಅಂಗಡಿಯತ್ತ ಧಾವಿಸಿದನು. ಜೋನ್ಸ್ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದನು. ನೋವಿನಿಂದ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಗ್ರಾಹಕರು ಅವನ ಸುತ್ತ ನೆರೆದಿದ್ದರು. ಡಾ।ವಿಲಿಯಂಸ್ ಬರುವಾಗ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ಡಾ। ಪಿಟ್ಟಿಗ್ರೂ ಜೋನ್ಸ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡನು. ಅವನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಂತೆಯೇ ಜೋನ್ಸ್‌ನಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಜೋನ್ಸನಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭ್ರಮೆಯಾವರಿಸಿತು. ಜೋನ್ಸನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ, ತಾನೋರ್ವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಹಾಗೇ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದದ್ದು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದು ತುರ್ತು ಕರೆಯಾಗಿತ್ತು. ಬಹುಶಃ ಸ್ವಾಗತಕಾರ್ತಿ ತಾನು ಬರದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಆಲ್ಫ್ರೆಡನಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿರಬಹುದು ಎಂದು ತನಗೆ ತಾನೇ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡನು.

ಡಾ। ವಿಲಿಯಂಸ್ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಸ್ವಾಗತಕಾರ್ತಿ ಡಾ। ಪಿಟ್ಟಿಗ್ರೂ ಅವರ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದಳು. ಕೋಣೆ ಖಾಲಿಯಾಗಿತ್ತು. ಪಕ್ಕದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಪ್ಪಳವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಅಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂದು ಊಹಿಸಿದಳು. ನಗ್ನವಾಗಿರುವ ಅವನನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡಿಸುವುದು? ಇರಲಿ ಬಿಡು ಅಲ್ಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಎಂದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಮೇಜಿನತ್ತ ನಡೆದು ಬಿಟ್ಟಳು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಡಾ। ವಿಲಿಯಂಸ್ ಹಿಂತಿರುಗಿದನು. ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷುಬ್ಧಗೊಂಡಿತ್ತು. ಒಳಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ''ತಥ್‌ತೇರಿ'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಸ್ವಾಗತಕಾರ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ''ಇನ್ನೂ ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್‌ನನ್ನು ಬೇರೇ ನೋಡಬೇಕು. ಈಗಾಗಲೇ ತಡವಾಗಿದೆ. ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ 'ರಾಯಲ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಮೀಟಿಂಗಿದೆ. ಆಗಲೇ ರೈಲಿಗೆ ತಡವಾಯಿತು'' ಎಂದೆನ್ನುತ್ತಾ ಡಾ। ಪಿಟ್ಟಿಗ್ರೂ ಅವರ ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತಳ್ಳಿದನು.

ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಸುಂದರ ಯುವತಿಯೋರ್ವಳ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಹು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಹೊರ ಬಂದನು.

''ಒಹ್ ಐ ಯಾಮ್ ಸಾರಿ' ಎಂದನು ಡಾ। ವಿಲಿಯಂಸ್. ಸುಂದರ ಯುವತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಗೊಂದಲವಾಗಿತ್ತವನಿಗೆ. ''ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಕಾಯಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ....''

'' ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ ಬಿಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ..... ಕಾಲ ಅನ್ನೋದು ಮಿಂಚಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಸರಿದು ಹೋಯ್ತು. ಅಂದಹಾಗೆ..... ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ.... ತನಗೆ ತಾನೇ ಸರಿಹೋಯ್ತು.....''

''ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದಾಯ್ತು'' ಎಂದು ವಿಲಿಯಂಸ್ ''ಇನ್ನೇನು ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲವಲ್ಲ.....?''ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

''ಏನೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ನಸುನಾಚಿ ಉತ್ತರಿಸಿದಳು ಆ ಸುಂದರ ಯುವತಿ! ●

ಲಂಚ !



ಒಬ್ಬ ಅಧಿಕಾರಿ : ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಬಹಳ ಇದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಸ್ಟಾಫ್ ರಜಾ ಹಾಕಿ ಬಿಡ್ತಾರೆ

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಅಧಿಕಾರಿ : ನಮ್ಮ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಕೆಲಸ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ರಜಾ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ಅಧಿಕಾರಿ : ಅದೇನು ? ಹಾಗೆ...

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಅಧಿಕಾರಿ : ಕೆಲಸ ಇದ್ದಾಗ ಒಳ್ಳೇ ಸಂಪಾದನೆ ಆಗುತ್ತೆ. ಅದಕ್ಕೇ ....!

● ಜಿ.ವಿ. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ

ಡ್ರಾಪ್ಸಿ ಎಂದರೇನು?

ಡಾ. [illegible].ಕೆ. ಮಹಾಬಲ ರಾಜು



ಇಂದು ನಗರ, ಹಳ್ಳಿಗಳ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸತ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸುಳ್ಳಿನ ಕಲಬೆರಕೆ, ತ್ಯಾಗದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಾರ್ಥದ ಕಲಬೆರಕೆ, ಒಳಿತಿನೊಂದಿಗೆ ಕೆಡುಕಿನ ಬೆರಕೆ, ನಂಬಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮೋಸದ ಬೆರಕೆ....... ಮಕ್ಕಳು ಕುಡಿವ ಹಾಲಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಪುರೋಹಿತನ ಮಂತ್ರದವರೆಗೆ ಯಾವುದೂ ಈಗ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ !

''ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಡ್ರಾಪ್ಸಿಯಿಂದ ಸತ್ತವರ ಸಂಖ್ಯೆ ೪೪ ಕ್ಕೆ ಏರಿದೆ'' ಎಂದು ೪.೯.೯೮ರ ಬೆಳಗಿನ ಕನ್ನಡ ವಾರ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತರವಾಗಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಬಹಳ ಬೇಸರಿಕೆಯಾಯಿತು.

ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಜ್ವಲಂತ ಉದಾಹರಣೆ. ೧೯೨೬ ರಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಉತ್ತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಡ್ರಾಪ್ಸಿ ಪಿಡುಗಾಗಿ ಹರಡಿದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಡ್ರಾಪ್ಸಿ ಎಂದರೆ ಏನು?

ಇದೊಂದು ಮರಣಾಂತಕ ಕಾಯಿಲೆ. ಸಾಸಿವೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗುವ ಆರ್ಜಿಮೋನ ಮೆಕ್ಸಿಕಾನ (ARGEMONA MEXICONA) ಎಂಬ ಗಿಡದ ಬೀಜ (ಇದೂ ಕೂಡ ಸಾಸಿವೆಯಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ) ದಲ್ಲಿನ ''ಸ್ಯಾನ್ಗುರಿಸ್'' ಎಂಬ ವಿಷವೇ 'ಡ್ರಾಪ್ಸಿ' ರೋಗದ ಮೂಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಸೇವಿಸಿದವರ, ದೇಹದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ರಕ್ತದ ಗಡ್ಡೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈ, ಕಾಲು, ಮುಖ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ಇದ್ದಕಿದ್ದಂತೆ ಬಾತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬೇಧಿ, ವಾಂತಿ, ಉಬ್ಬಸ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಹೃದಯ ಸೋತು, ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಲಬೆರಕೆ ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ?

ಖಾಲಿ ಸೈಮಗಳಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಮುಳ್ಳಿನ ಗಿಡ ಬೆಳದಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಗಿಡ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ೩-೪ ಅಡಿ ಎತ್ತರವಿರುತ್ತದೆ. ೩-೪ ಕವಲುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ದಪ್ಪ ಹಸುರಿನ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೂದು ಬಣ್ಣದ ಗೆರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ದಪ್ಪ ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ಆಕರ್ಷಕ ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಉದ್ದ (ಎಳ್ಳು ಕಾಯಿಯಂತಹ) ನೆಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಕಾಂಡ, ಎಲೆ, ಕಾಯಿ ಎಲ್ಲ ಮುಳ್ಳುಮಯವಾಗಿರುವ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಆರ್ಜಿಮೋನ ಮೆಕ್ಸಿಕಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗಿಡದ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬೀಜಗಳು ಅವಿತುಕೊಂಡಿವೆ. ಇವು ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳಿನ ತದ್ರೂಪವಾಗಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಲಾಭದ ಆಸೆಯಿಂದ ಕೆಲ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಇವನ್ನು ಸಾಸಿವೆಗೆ ಬೆರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇತರೆ ಖ್ಯಾತ ತೈಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸುವ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳೂ ಉಂಟು. ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಸಿವೆ ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ಜಿಮೋನ ಗಿಡ ಕಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಟಾವು ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಜೊತೆ ಆರ್ಜಿಮೋನ ಬೆರೆವುದೂ ಉಂಟು.

ನಿವಾರಣೆ

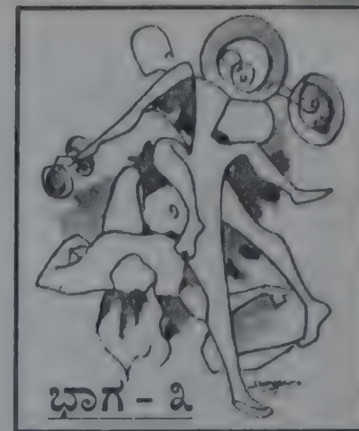
ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಖಾದ್ಯ ತೈಲ ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆಯೆ? ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಖಾದ್ಯತೈಲವನ್ನು ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹವಾದ ಅಂಗಡಿಯಿಂದಲೇ ಕೊಳ್ಳಿ, ಉತ್ತಮ ಕಂಪನಿಯ ತೈಲಕೊಳ್ಳಿ.

ಖಾದ್ಯ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಲಾಗಿರುವ ಆರ್ಜಿಮೋನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಒಂದು ಸರಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ. ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿದಾಗ, ಎಣ್ಣೆಯ ಬಣ್ಣ ಕಿತ್ತಲೆ ಅಥವಾ ಕಂದುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದಲ್ಲಿ ಆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಆರ್ಜಿಮೋನ ಬೆರೆತಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆತ ಶೇ. ೦.೨೫ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಲಬೆರಕೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಲೇಪಿತ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ ಇವು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿನ ಶೇ. ೦.೦೦೦೧ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಲ್ಲವು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆಯ ಖಾದ್ಯತೈಲ್ಯದಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವು ಮೂಡಬೇಕು.

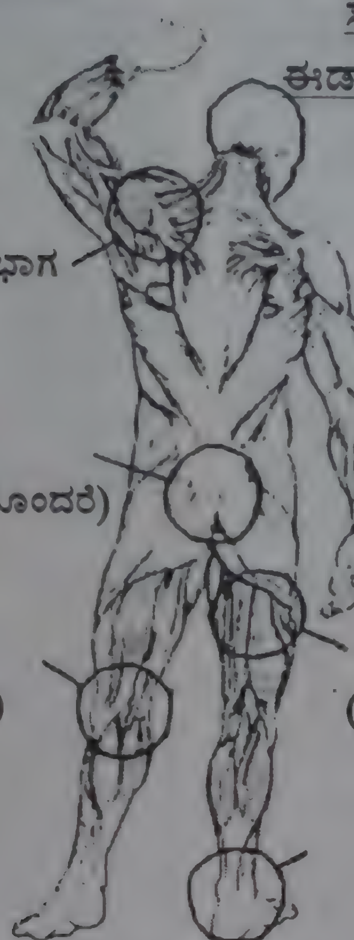
ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದಾಗುವ ಅನಾಹುತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಜನತೆ, ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಗಳು ಒಗ್ಗೂಡಿ ಶ್ರಮಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕಲಬೆರಕೆಕಾರರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುವ ಕಾನೂನು ಮತ್ತಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಿಗಿಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಾಸಿವೆ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆವ ಆರ್ಜಿಮೋನ ಕಳೆಯನ್ನು ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕಿತ್ತೆಸೆದಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಕಲಬೆರಕೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ●

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಆಯಾಮಗಳು

ಆಟದಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತಗಳು



ಡಾ। ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಹಲವು ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಆಟಗಾರರಿಗಾಗಿ, ಅವರಿಗೆ ಗಾಯಗಳಾಗುವ, ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ, ಇದಕ್ಕೆಂದೇ ಒಬ್ಬ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವೈದ್ಯ, ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳ, ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವ ತಜ್ಞರು ನಿಯಮಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ, ಆಟಗಾರರಿಗಾಗುವ ಕ್ರೀಡಾ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಇವರು ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮುಕ್ತಾಯವಾದ ವಿಶ್ವ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ಕೊನೆಯ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ರೊನಾಲ್ಡೋ ಎಂಬ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಟಗಾರನೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಮಂಡಿ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದು, ಆಟಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಅರ್ಹತೆಯಿರದೆಯೂ ಆಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ (ಅಥವಾ ಆತನನ್ನು ಆಡಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ) ಇಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿವೆ, ವಿಶ್ವ ವಿಖ್ಯಾತ, 'ಜಾದೂ' ಮೋಡಿಯ 'ಪೀಲೆ' ಎಂಬ ಆಟಗಾರನ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ ಸಾಕರ್ ಆಟಗಾರ ಮೊದಲಿಗೆ ತನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಆಟವಾಡಬಾರದು, ಅದು ತಪ್ಪು, ಸ್ವಯಂ ವಂಚನೆ! ಆದರೆ......

ಆಟ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಅದರಲ್ಲೂ ಜನಪ್ರಿಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳಾದ ಟೆನ್ನಿಸ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್, ಮೋಟಾರು ರೇಸು, ಕುದುರೆ ರೇಸು ಹೀಗೇ ... ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವ ಆಟೋಟಗಳ ಪಟ್ಟಿ, ಸರಳ ವ್ಯಾಯಮವಾದ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. "ನಡೆಯುವವನು ತಾನೇ ಎಡವಬೇಕು?" ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿ ಕೇಳಿರಬೇಕಲ್ಲ. ನಡೆವವನೇ ಎಡವುವುದಾದರೆ, ಇನ್ನು ಆಟೋಟ - ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರು ? ನಿಮ್ಮ ಊಹೆ ಖಂಡಿತಾ ನಿಜ, ಅಂಥವರು ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಹಾಗಾದರೆ ಕ್ರೀಡೆ, ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತದೆ ಎಂದಾಯ್ತಲ್ವೇ? ಅದನ್ನು ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆ - ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತ ಅಥವಾ ನೋವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಬಾರಿ, ಈ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆಗಿಬಿಟ್ಟ ನೋವಿಗೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಏನೂ ಆಗದಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಎಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಭಾರತದಂತಹ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆ - ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಕಡಿಮೆಯೆಂತಲೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಆದರೆ, ಅಮೆರಿಕಾದಂತಹ ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೬೦ ಭಾಗ ಜನರು ಒಂದಲ್ಲ, ಒಂದು ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಓದಿದವರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆ - ಅರಿವು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವು ಮೂಡಿ, ಇದೀಗ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಇಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಕ್ರೀಡೆ - ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮಂದಿ, ತಮ್ಮ ಆಟೋಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿದರೆ, ಶೇ. ೧೦೦ ಭಾಗ ಅಪಾಯರಹಿತ ಸಮಯವನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಸರಳ ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

▲ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವೇ

ನಿಮಗೆ ಗುರು, ಸಾರಥಿ - ಗೆಳೆಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ತನಗೇನು ಬೇಡವೋ ಅದು 'ಬೇಡ'ವೆಂದು ಅದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನೋವಿನ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ, ನಿಲ್ಲಿಸಿರೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ.

ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಅದು ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಬೇರೆಯ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ ಮಣಿಯುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿರಿ.

▲ ಯಾವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೀರೋ ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಸಾಧಿಸಿ. ತಡವಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೂರವಿಡುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಆಟಗಳಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಪಾಯರಹಿತ ವಿಧಾನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಬಲ್ಲವರಿಂದ ಕಲಿತು, ಆ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಲಹೆಗಳಿವು.

▲ ನಿಜವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮುನ್ನ ದೇಹದ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

▲ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ,

▲ ಸಮಾಧಾನ ಚಿತ್ತ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಲಿ. ಆತುರ ಬೇಡ,

▲ ಬೆಂಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ,

▲ ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳ ಅರಿವು ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಲಿ,

▲ ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೇಹಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮ / ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರತೊಡಗಿರಿ.

▲ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಕ್ರೀಡೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವೆರಡರ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಜ್ಞಾನ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಲಿ.

▲ ಸರಸರನೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ತಟ್ಟನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ, ದೇಹ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನ ಎಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

▲ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ - ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ,

▲ ನಿಮ್ಮ ಆಟೋಟಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಉತ್ತಮ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ, ಈ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬ ಅಂದಾಜು ನಿಮಗಿರಲಿ.

ಉದಾ : ಈಜುಡುಗೆ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡಕಗಳು ಈಜುಗಾರರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ. ಆದರೆ, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟಗಾರರ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳು, ಅವರ ಜೀವರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ, ಅದರಂತೆ ದೂರ ಓಟಗಾರರು, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಓಟಕ್ಕೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಶೂಗಳು 'ಎಂಥವು?' ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

▲ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಕ್ರೀಡೆ - ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

೨೦ ರ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಭಾರ ಎತ್ತುವ, ಪರ್ವತಗಳನ್ನೇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ೪೦ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯದ ಮಾತು. ಶಾರೀರಿಕ ಅನುಕೂಲಗಳು ಎಂದಿನಂತೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

▲ ಮೇಲಿನಂತೇ ದೊಡ್ಡ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ದೇಹದ, ದೊಡ್ಡ ಮಾಂಸಪರ್ವತದಂತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೂರ ಓಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಸುಖಪಡಲಾರ, ಆದರೆ, ಜೂಡೋದಂತಹ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಜೀವಿತ ಪೂರ್ತಿ ಖುಷಿಯಾಗಿರಬಲ್ಲ.

▲ ನಮ್ಮ ಬಣ್ಣ, ಕೂದಲು, ದೇಹ, ಹಲ್ಲು ಹೀಗೆ ಹಲವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು, ಜೀವವಾಹಿನಿಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರೂ ಒಂದೇ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲಾರರು.

ಅವರವರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಣತನವಿದೆ. ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಕ್ರೀಡಾ ಅಪಘಾತಗಳ ನಂತರ.......

ನಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನ, ನೂರಾರು ಗಂಟೆಗಳ ತರಬೇತಿ, ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ನಂತರವೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪಘಾತಗಳಾಗಬಹುದು. ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಯಾವುದೇ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವಾಗಲೂ ಯಾರಾದರೂ ಎಡವಿ ಬೀಳಬಹುದು, ಆದ್ದರಿಂದ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥದ್ದು ಆಗಬಹುದು. ಆಗೇನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಅದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಆಗುವ ನೋವು ಮತ್ತು ಹೇಗಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಾವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉದಾ : ಅದೊಂದು ಗಾಯವಾದರೆ, 'RICE' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ, R = Rest, I - ICP, C = Compression, E = Eleration. ಅಂದರೆ ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಿ. ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಆ ಭಾಗವನ್ನು ದೇಹದ ಇತರೆ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಎತ್ತರವಾದ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

ಅದು ಕೇವಲ ಮೂಕಪೆಟ್ಟಾಗಿದ್ದು, ೪೮ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದ ಮೇಲೂ RICE ಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

ಇವೆರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಮೂಳೆ ಮುರಿದ, ಸ್ನಾಯು ಹರಿತ ಇರಿತವಾದರೆ ಆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸುವುದೊಳಿತು.

ಏಟು ಬಿದ್ದ ನಂತರ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೇ ರಕ್ತ ಹರಿದದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಆ ಭಾಗದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗದಷ್ಟು ನೋವು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ,

ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದೆಯೆಂಬ ಸಂದೇಹ ಬಂದರೆ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಬ್ಬೆಯನ್ನೋ, ತೆಳುವಾದ ಉದ್ದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೋ ಕಟ್ಟಿ, ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಆಧಾರ ನೀಡಿ, ಚರ್ಮ ಹರಿದು ಮೂಳೆ ಹೊರಬಂದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಅಲುಗಿಸುವ ಯತ್ನ ಬೇಡ, ಬದಲು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಆತನ ಉಸಿರಾಟ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಒಯ್ಯಿರಿ.

ತರಚುಗಾಯಗಳಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೊಂದೇ ನಿಮಗೆ ಸಾಕು. ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, ಸೋಪು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆದರೆ, ಟೆಟನಸ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮಣ್ಣು, ಧೂಳು ಅಥವಾ ಲೋಹದ ಕಿಲುಬು ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಸೇರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ಒಂದು ಟೆಟನಸ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದೆಲ್ಲ ಮಾಡುವಾಗ ಸಮಾಧಾನ ಚಿತ್ತದಿಂದಿರಿ. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಕುಗ್ಗದಿರಲಿ, ಇದು ನೀವು ಗುಣಮುಖರಾಗಿ ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಮರಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

(ಮುಗಿಯಿತು)



ಡಾ । ನಾ ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

ಬಂದಿವೆ ಹೊಸ ಲಸಿಕೆಗಳು

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಅದೆಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿದೆ! ಕಳೆದ ೫೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆ, ಮನುಷ್ಯನ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆಂದೂ ನಡೆದಿರಲಾರದು ! ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ರಚನೆ, ಕ್ರಿಯೆ, ರೋಗ, ರೋಗಕಾರಣ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ಅಪಾರವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕುವ ಸರಾಸರಿ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಅಪಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಕೊಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಪಿಡುಗು ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಳೆದಾಗ ಊರಿಗೆ ಊರೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಅಂತಹ ಪಿಡುಗುಗಳು ಅಪರೂಪ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ನಾವು ನೀಡಿರುವ ಆದ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಲಸಿಕೆಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ಬಳಕೆ. ಸಿಡುಬು ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ಒಮ್ಮತದೊಡನೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ ಫಲವಾಗಿ, ಈವತ್ತು ಸಿಡುಬು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ! ಬಹುಶಃ ರೋಗವೊಂದನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜಯಿಸಿರುವುದು ಇದೇ ಮೊದಲ ಸಲ!

ಈಗ ಪೋಲಿಯೋ ಮತ್ತು ದಡಾರವನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡಲು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ನಾವು ಕ್ಷಯ, ಪೋಲಿಯೋ, ಗಂಟಲು ಮಾರಿ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಧನುರ್ವಾಯು, ದಡಾರ, ಗದ್ದಕಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಭಾರತೀಯ ಶಿಶುವೈದ್ಯರ ಸಂಘವು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿರುವ ಲಸಿಕೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ (ಪಟ್ಟಿ - ೧).

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇತರ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧವೂ ಸಹ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇವು ಸ್ವಲ್ಪ ದುಬಾರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರವು ಈ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಕೊಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಅನೇಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಈ ದುಬಾರಿ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ತುತ್ಯ ಕೆಲಸ.

ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹೊಸ ಲಸಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಎ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಬಿ ಮತ್ತು ಟೈಫಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ನ್ಯುಮೋನಿಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಿಮೋಫಿಲಸ್ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ - ಬಿ ವಿರುದ್ಧವೂ ಸಹ ಒಂದು ಲಸಿಕೆ ಈಗ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಶಿಶುವೈದ್ಯರ ಸಂಘವು ಈಗಾಗಲೇ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಬಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಲಸಿಕಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಈಗ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಶಿಶುವೈದ್ಯರು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಬಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆತ್ತವರು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್- ಬಿ ಜೊತೆಗೆ ಉಳಿದ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಬಹುಶಃ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ''ವೈರಲ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್'' ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎಂದರೆ ಯಕೃತ್ತು ಉರಿಯೂತ. ಯಕೃತ್ ಅಥವಾ ಲಿವರ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇದು ಪಿತ್ತವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಮುಖ್ಯ ಏಳು ವೈರಸ್‌ಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು A, B, C, D, E, F ಮತ್ತು G ಎಂಬ ಸಂಕೇತಾಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಎ, ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ವೈರಸ್ಸು. ಇದು ರೋಗಿಯ ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಲದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದ ಅನ್ನಾಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಈ ಕ್ರಿಮಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ವಾಕರಿಕೆ, ಸುಸ್ತು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ತಲೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕಣ್ಣು, ಚರ್ಮ ಹಳದಿಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮೈ ತುಂಬಾ ತುರಿಕೆ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಮಲದ ಬಣ್ಣ ಪೇಲವವಾಗಬಹುದು. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಮೂತ್ರ ಹಳದಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವಾಗ, ಕಣ್ಣ ಬಿಳ್ಪರೆ ಹಳದಿಯಾದಾಗ ಕಾಮಾಲೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ರೋಗಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ -ಎ ರೋಗವು ೪-೬ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ ಉರಿಯೂತ ಮಾರಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಗುಣವಾದಂತೆ ಕಂಡುಬಂದ ಕಾಮಾಲೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಎ ಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಎ ಒಂದು ಸಲ ಬಂದಿತೆಂದರೆ, ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಅಪಾರ. ೨-೩ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿರದು. ಶಾಲೆ / ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಗೈರುಹಾಜರಿಯಾಗಬೇಕಾದೀತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಲ ದಾಖಲಾಗಬೇಕಾದೀತು. ಇದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಈಗ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಎ ನನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಲಸಿಕೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ವಯಸ್ಕರ ಲಸಿಕೆ ಇನ್ನೊಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಬಹುದೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್- ಬಿ, ಯಕೃತ್ ಉರಿಯೂತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ವೈರಸ್ಸು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಐವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಈ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್- ಬಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಶೇ. ೧೦ ಜನರು ಲಿವರ್

ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಈ ವೈರಸ್ಸು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ರೋಗ ಗ್ರಸ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ನಡೆಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ಸೋಂಕುಭರಿತ ರಕ್ತಪೂರಣ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಾರ್ಗಗಳೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ಶೇ. ೫೦ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಶೇ. ೫೦ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕು ಹೇಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಇಂದಿಗೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಸುಸ್ತು, ಚಳಿ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಮೈಕೈ ನೋವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣು, ಚರ್ಮ ಹಳದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಗಾಢ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಲ ಪೇಲವ ವರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್- ಬಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಏಡ್ಸ್‌ಗಿಂತಲೂ ಮಾರಕವಾದದ್ದು. ಏಡ್ಸ್‌ಗಿಂತಲೂ ೧೦೦ ಪಟ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ೧೦೦೦ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಹರಡಬಲ್ಲುದು. ಏಡ್ಸ್ ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿದೆ. ಆದರೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್- ಬಿ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಇದೆ. ಈಗ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ಸಾಯುವವರಿಗಿಂತ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್- ಬಿ ನಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಬಿ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಜಾಗೃತಿಯಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಬಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳೂ ವಯಸ್ಕರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸೋಂಕು ರೋಗ. ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ ಟೈಫಿ ಎಂಬ ಕ್ರಿಮಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮಲಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ, ಅನ್ನ, ನೀರಿನಿಂದ ಇದು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ೧೪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲವಾರದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಸುಸ್ತು, ಜಡತನ, ಮೈಕೈ ನೋವು ಮುಂತಾದವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೀಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕರುಳಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು

ಪಟ್ಟಿ - ೧

ಭಾರತೀಯ ಶಿಶುವೈದ್ಯ ಸಂಘದವರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿರುವ ಲಸಿಕೆಗಳ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ

ಜನನ	- ಬಿಸಿಜಿ	
	ಪೋಲಿಯೋ ಡ್ರಾಪ್ಸ್	- ೧ನೇ ಡೋಸು
	ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಬಿ	- ೧ನೇ ಡೋಸು
೬ನೇ ವಾರ	- ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ.	- ೧ನೇ ಡೋಸು
	ಪೋಲಿಯೋ ಡ್ರಾಪ್ಸ್	- ೨ನೇಡೋಸು
	ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಬಿ	- ೨ನೇ ಡೋಸು
೧೦ನೇ ವಾರ	- ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ.	- ೨ನೇ ಡೋಸು
	ಪೋಲಿಯೋ ಡ್ರಾಪ್ಸ್	- ೩ನೇ ಡೋಸು
೧೪ನೇ ವಾರ	- ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ.	- ೩ನೇ ಡೋಸು
	ಪೋಲಿಯೋ ಡ್ರಾಪ್ಸ್	- ೪ ನೇ ಡೋಸು
೬- ೯ ತಿಂಗಳು	- ಪೋಲಿಯೋ ಡ್ರಾಪ್ಸ್	- ೫ನೇ ಡೋಸು
	ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಬಿ	- ೩ನೇ ಡೋಸು
೯ನೇ ತಿಂಗಳು	- ದಡಾರ	
೧೫ - ೧೮ ತಿಂಗಳು	- ಎಂ.ಎಂ. ಆರ್.	
	ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ.	- ೧ನೇ ಬಲವರ್ಧಕ
	ಪೋಲಿಯೋ ಡ್ರಾಪ್ಸ್	- ೬ನೇ ಡೋಸು
೫ ವರ್ಷ	- ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ.	- ೨ನೇ ಬಲವರ್ಧಕ
	ಪೋಲಿಯೋ ಡ್ರಾಪ್ಸ್	- ೭ನೇ ಡೋಸು
೧೦ನೇ ವರ್ಷ	- ಧನುರ್ವಾಯು	- ೩ನೇ ಬಲವರ್ಧಕ
	ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಬಿ - ಬಲವರ್ಧಕ	
೧೫ - ೧೬ ವರ್ಷ	- ಧನುರ್ವಾಯು	- ೪ನೇ ಬಲವರ್ಧಕ

ಪಟ್ಟಿ - ೨

ಈಗ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಹೊಸ ಲಸಿಕೆಗಳು

ಹೀಮೋಫಿಲಸ್		
ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜೀಟೈಪ್ ಬಿ.	- ೬ನೇ ವಾರ	- ೧ನೇ ಡೋಸು
	- ೧೦ನೇ ವಾರ	- ೨ನೇ ಡೋಸು
	- ೧೪ನೇ ವಾರ	- ೩ನೇ ಡೋಸು
ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ - ಎ	- ೨ - ೧೬ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ	
	ಆಯ್ಕೆಯ ದಿನ	- ೧ನೇ ಡೋಸು
	೪ನೇ ವಾರ	- ೨ನೇ ಡೋಸು
	೬-೧೨ ತಿಂಗಳು	- ಬಲವರ್ಧಕ ಡೋಸು
ಟೈಫಾಯ್ಡ್	- ೩ ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಡೋಸು	

ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ವಾಂತಿಯೊಡನೆ ಭೇದಿ ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಗುಣವಾದಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಜ್ವರವಿನ್ನೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸುಸ್ತು ಅಪಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ತೊಡಕುಗಳು ಅಪರೂಪವಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಶೇ. ೧೦ ಜನರು ಮರಣಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳೂ ಹಿರಿಯರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೀಮೋಫಿಲಸ್ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜೇ - ಟೈಪ್ ಬಿ, ಎಂಬುದು ಒಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದ ಹೆಸರು. ೫ ವರ್ಷಗಳವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಮಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಯಿದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯಿಂದ ಹರಡುವ ಈ ಕ್ರಿಮಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳುರಿಯೂತ, ಕಿವಿ ನೋವು, ಗಂಟಲು ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಜೀವಾಪಹಾರಕವೂ ಆಗಬಲ್ಲುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆತ್ತವರು ಈ ರೋಗದಿಂದ ತಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಹೊಸ ಲಸಿಕೆಗಳಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಹೊಸ ಲಸಿಕೆಗಳು ಇನ್ನೂ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಂತದಲ್ಲಿವೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಈ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆಗಷ್ಟೆ ಸಿಡುಬನ್ನು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡಿದಂತೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು.

ಪಟ್ಟಿ - ೩

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ಲಸಿಕೆಗಳು

೧. ಕುಷ್ಠ	೨. ಶಿಗೆಲ್ಲಾ ಬೇನೆ	೩. ಇ. ಕೋಲೈಸೋಂಕು
೪. ಬ್ರುಸೆಲ್ಲಾ ಬೇನೆ	೫. ಸಿಫಿಲಿಸ್	೬. ಗನೋರಿಯ
೭. ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು	೮. ರೋಟಾ ವೈರಸ್ ಭೇದಿ	೯. ಮಲೇರಿಯ
೧೦. ಏಡ್ಸ್		

ಹನ್ನೊಂದು



ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು, ಅವನ ಮುಂದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಪಟವೊಂದನ್ನು ಹಿಡಿದು ''ಇದರಲ್ಲೇನಿದೆ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. 'ರೋಗಿ ''ಹನ್ನೊಂದು ಬರೆದಿದೆ'' ಎಂದ. ವೈದ್ಯರು ನುಡಿದರು - ''ಅಯ್ಯೋ ನಿನಗೆ ಚಾಳೀಸಿನ ಆಗತ್ಯ ಬಹಳ ಇದೆ. ನಾನು ನಿನಗೆ ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್- ಭಾರತಿಯರವರ ಪಟ ತೋರಿಸಿದ್ದೆ.

• ಶಂಕರಗೌಡ ವೈ ಪಾಟೀಲ

ಪೋಲಿಯೊ ರೋಗಾಣುವಿಗೆ ವಿದಾಯ

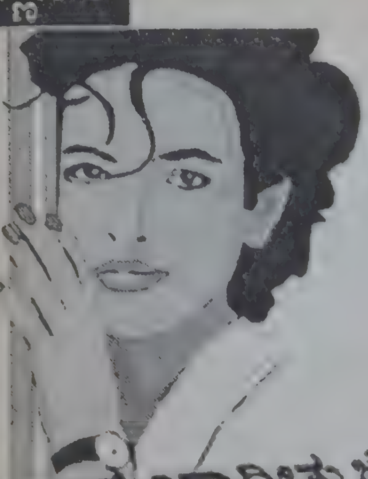
ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಪೋಲಿಯೊ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕಲು ಯೋಜಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾದರು. ಹಲವಾರು ಸಂಸ್ಥೆಗಳ, ಸರಕಾರಗಳ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರು. ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದಸ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ ೨೧೫ ಇದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ೧೯೯೭ರ ಕೊನೆಗೆ ೧೬೨ ದೇಶಗಳು ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ೫೨ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಭರದಿಂದ ಸಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ೫ - ೬ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವ ಹುನ್ನಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವರು.

ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗಾಣು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ಎರಡನೆಯ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ. ಮೊದಲನೆಯದು ಮೈಲಿಬೇನೆಯ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ. ಅಂದು ಜರುಗಿದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಿರುವುದು. ಆಫ್ರಿಕಾ ಖಂಡದ ಸೊಮಾಲಿಯಾ ದೇಶದಿಂದ ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಮೈಲಿಬೇನೆಯ ರೋಗಿ ಕಂಡನು ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು. ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಮೈಲಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತ ಎಂದು ಸಾರಲಾಯಿತು. ನಡೆದದ್ದೇ ಬೇರೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜನರು ಮೈಲಿಬೇನೆಯಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದತೊಡಗಿದರು. ಇದು ಹೇಗೆ? ಜಗತ್ತಿನಿಂದಲೇ ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲ ಆಯಿತೆನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ದೆವ್ವ ಹೊರಬಂದಿತು. ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ವಿಂಗಡಿಸಿದಾಗ ಹೊಸ ಸಂಗತಿಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದವು.

ರೋಗಾಣು ನಿರ್ಮೂಲ ಆಯಿತು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾರಿದ್ದು ನಿಜವೇ ಹೌದು, ಆದರೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ವಿಜ್ಞಾನಿ ತನ್ನ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆಂದು ಮೈಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದ. ಆ ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದವರನ್ನು ರೋಗಾಣು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿತು. ಅವರು ಮೈಲಿ ಬೇನೆಯಿಂದ ಮೃತರಾದರು. ತಕ್ಷಣ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರು. ರೋಗ ಪ್ರಸಾರವಾಗದೇ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತು.

ಇಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಪೋಲಿಯೊ ರೋಗಾಣುವಿನೊಡನೆ ಆಗಬಾರದು. ಕಾರಣವೇ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಎಲ್ಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೂ ಓಲೆ ಬರೆದು ಅವರು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಬಹುದಾದ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿವರ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ವಿನಂತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ವಿನಂತಿಯನ್ನು ಮನ್ನಿಸಿ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳು ಸಹಕಾರ ತೋರಿಸಬೇಕು.

• ಸಜನಾ



ಅಂದ ಚಾರೀತು ಜೋಕೆ!

ಭಾಗ - ೪

ಹೃದಯ ನೊಂದಾಗ ಕಂಬನಿಗರೆಯುತ್ತವೆ ಈ ಕಣ್ಣುಗಳು. ಅದೇ ಹೃದಯ ತುಂಬಿ ಬಂದಾಗಲೂ ಕಂಬನಿ ತುಳುಕಿಸುತ್ತವೆ. ಖುಷಿಯಿಂದ ಹೃದಯ ವರಳಿದಾಗಲೂ ಕಣ್ಣು ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ನೀರು ಹರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವೇ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಅದೇ ನೀರ ಹನಿಗಳಾದರೂ ಕಣ್ಣೀರು ಬರುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಅರ್ಥಗಳು ಅನೇಕ. ಮನಸಿನ ಮಾತನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳೇ ತಿಳಿಹೇಳಬಲ್ಲವು. ಇವೆಂದೂ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಅಗಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ವಂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ! ಬಹಳಷ್ಟು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕಾಣುವ ಒಳಗಣ್ಣಿಲ್ಲ !!

ಕಣ್ಣುಗಳ ಅಂದ

✍ ಡಾ|| ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.



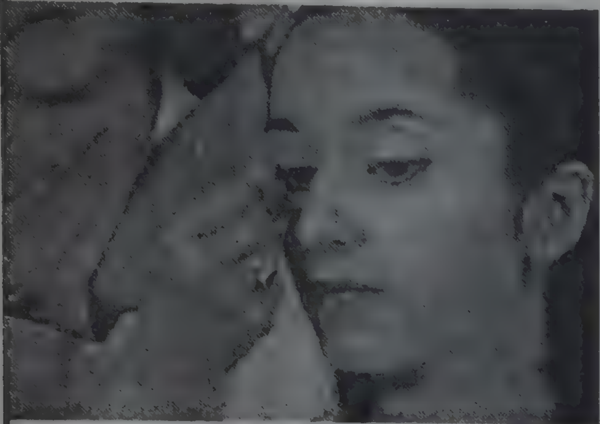
ಅಂದ ಎಂದರೆ, ಸೌಂದರ್ಯವೇ ? ಆಕರ್ಷಕ ರೂಪವೇ ? ಮುದ್ದಾಗಿರುವುದೇ? ಏನದು ? ಯಾವುದು 'ಅಂದ' ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡೀತು ?

ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅಂದ ಎನ್ನುವುದು ಏನೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಿರುವ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಲ್ಲ. ಆಕರ್ಷಕವಾಗೇ ಇರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಮುಖದ್ದೇ ಪ್ರಮಾಣ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೂಡಿ, ನೋಡಿದಾಗ ಹಿತವೆನಿಸುವ, ಕಣ್ಸೆಳೆಯುವ, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿರುವ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಕಾರ, ರೂಪು, ಯಾವುದನ್ನೂ ನಾವು 'ಅಂದವಾದ್ದು' ಎಂತಲೇ ಕರೆಯಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಅಂದ, ರೂಪಗಳಿಗೆ ಇಂದು ಕೂಡ ಹೆಣ್ಣಿನದೇ ಮೇಲುಗೈಯಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ, ಗಂಡಸರಲ್ಲೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಹತ್ತರ ಆಸಕ್ತಿ ತಲೆದೋರುತ್ತಿದೆ.

ಮಹಿಳೆ ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲೂ ನಿಖರತೆ ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧ ದೇಹ, ತಿದ್ದಿ ತೀಡಿದ ಮುಖಸೌಂದರ್ಯ, ಸುಂದರ ನೀಳ ಹಸ್ತ, ಪಾದಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ದಂತಪಂಕ್ತಿ, ಕೇಶ ರಾಶಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಸುವ ಚರ್ಮ, ಹೀಗೆ ಆಕೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರದ ಅಂಗಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತನ್ನ ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ, ಕಾಳಜಿಯಿಂದ, ಕೌಶಲ್ಯದಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು, ಮಗದಷ್ಟು ಸುಂದರಗೊಳಿಸುವ ತವಕ ಆಕೆಗೆ.

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಕಾಯ, ಚರ್ಮ, ದಂತ ಪಂಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕೇಶಪೋಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇದೇ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೀಗಾಗಲೇ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಬಾರಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಭೂಷಣವೆನಿಸುವ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಅದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಪ್ರಸಾಧನಗಳು, ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇದು ಅಂದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿ ನೋಡಿರುವ ದೃಷ್ಟಿ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವ ಎಚ್ಚರ.

ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅಗಲ ಕಣ್ಣುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗದವರಿಲ್ಲ, ಸುಂದರ ಕಣ್ಣೋಟಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗದ ಜನರಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣೋಟವನ್ನು ಮಿಂಚಿಗೆ, ಕಲ್ಲೇಟಿಗೆ, ಅಂಬಿಗೆ, ಇರಿತಕ್ಕೆ, ಮತ್ತೇರಿಸುವ ಮಾದಕತೆಗೆ, ಸಮುದ್ರದಂಥ ವಿಶಾಲಜಾಲಕ್ಕೆ, ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುವ ಪೂರ್ವಾತ್ಯ, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳ ಜನರು ಕಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೂರಾರು



ಪ್ರಸಾಧನಗಳನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಉತ್ತಮ ಉದ್ಯಮಗಳು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡೇ, ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು, ಕಾಡಿಗೆ (ಕಾಜಲ್), ಲೇಸರ್‌ಗಳು, ಶ್ಯಾಡೋಗಳು, ಪೌಡರ್‌ಗಳು, ಮಸ್ಕೆರ, ಕನ್ಸೀಲರ್ಸ್, ಕೃತಕ ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆಗಳು, ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು...... ಹೀಗೇ.... ಇವುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ 'ಅಲಂಕಾರ' ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚ ಒಪ್ಪಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ತಲತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ರೀತಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣಿನ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣಸುತ್ತಿನ ಕಪ್ಪನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಏರುವ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಕಣ್ಣ ಕೆಳಗಿನ ನಿರಿಗೆ, ಚೀಲಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂಥ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು, 'ಕನ್ಸಿಲರ್'ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬಲ್ಲದು. ನಂತರ, ಐ ಶ್ಯಾಡೋ ಬೇಸ್‌ಗಳನ್ನು ರೆಪ್ಪೆಯಿಂದ ಹುಬ್ಬಿನ ವರೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದು, ನೀವು ನಂತರ ಬಳಸುವ 'ಶ್ಯಾಡೋ', 'ಲೈನರ್' ಗಳು ಕರಗದಂತೆ, ಹರಡದಂತೆ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವ ಬಣ್ಣದ ಶ್ಯಾಡೋ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಹುಬ್ಬಿನ ಕೆಳಗಿನ ಮೂಳೆ



ಎದ್ದುಕಾಣುವಂಥ ತೆಳುಬಣ್ಣ (ಉದಾ: ಗುಲಾಬಿ)ವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಧರಿಸಿನ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ರೆಪ್ಪೆಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ. ಈಗ, ಹುಬ್ಬಿನ ಬಣ್ಣಕ್ಕೂ, ರೆಪ್ಪೆಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೂ ಇರುವ ನಡುವಿನ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕಂದು, ಸಿಮೆಂಟ್ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ರೆಪ್ಪೆಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿಂತ ಆಳವಾದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಚೆಲುವು ನವಿರಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ ಎದ್ದುಕಾಣುವಂತೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಸೂತ್ರ ಹೇಳುವಂತೆ, ಕಡಿದಾದ ಬಣ್ಣಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು ದೂರಹೋದಂತೆಯೂ, ತಿಳಿ ಬಣ್ಣಗಳು ಅವನ್ನು ಹತ್ತಿರ ತಂದಂತೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ೧೦ ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆ ಯಾದಂತೆನಿಸುತ್ತದೆ !!

ಕಣ್ಣಿನ ನೈಜ ಮಿತಿಯನ್ನು ಎಂದೂ ಮೀರಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಮೂರನೇ ಹಂತ. ನಿಮ್ಮ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೆಳರೆಪ್ಪೆಗೆ, ಅಂದ ಮೂಡಿಸಿ ನಂತರ 'ಮಸ್ಕೆರಾ' ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ದಪ್ಪಗೂ, ದಟ್ಟವಾಗೂ ಮಾಡಿ, ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

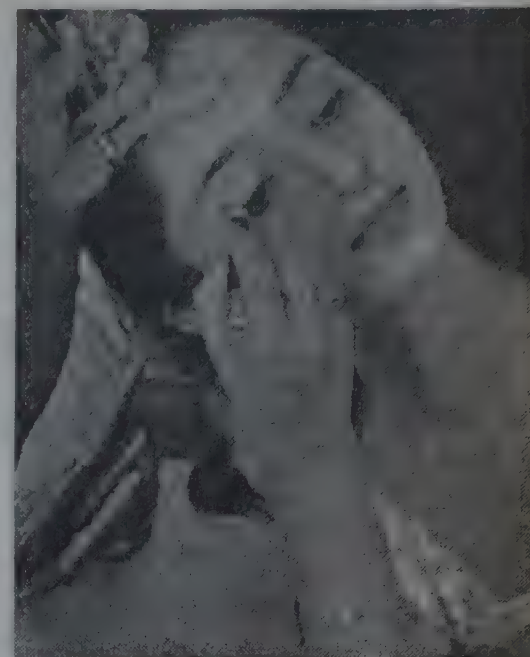
ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದಲ್ಲ, ಇಂದು ಅದೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಬಣ್ಣದ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳು ಕೇವಲ ಅಲಂಕಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಕೂಡ ಲಭ್ಯವಿವೆ.

ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಅಲಂಕಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಆದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಿ. ಬಳಸಿದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಬಿಡಿ, ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಹಚ್ಚಬಹುದಾದ 'ನೈಟ್ ಐ ಕ್ರೀಂ'ಗಳನ್ನು ಅಥವಾ 'ಮಾಯಿಸ್ಚರೈಸರ್' ಗಳನ್ನು ಮರೆಯದೇ ಬಳಸಿ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ.

♦ ♦ ♦ ♦ ♦

ಅಂದವಾದ ಕಣ್ಣಿಗೊಂದು ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಕಟ್ಟು ಬೇಡವೇ? ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹುಬ್ಬಿನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಹುಬ್ಬಿನ ಮೂಳೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಬಗ್ಗಿದೆಯೋ, ಅದೇ ಆಕಾರಕ್ಕೆ



ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಹುಬ್ಬೂ ಇರಲಿ. ತುಂಬಾ ತೆಳುವಾದ ಗೀರುಹುಬ್ಬು ಬೇಡ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ೨೦ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳನ್ನೂ, ೨೦ ಪೌಂಡ್‌ಗಳ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವನ್ನೂ ನೀಡೀತು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಹಜವಾದ ಆಕಾರವನ್ನು ಇರುವಂತೆಯೇ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ವಿರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರಬಹುದಾದ ಬೇಡವಾದ ಕೂದಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆಸಿ.

ದಾರಕ್ಕಿಂತ, ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯುವ ಹುಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

♦ ♦ ♦ ♦ ♦

''ಇದೆಲ್ಲ ಮಾಡಿ, ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ? ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಬಳಸುವ ಕನ್ನಡಕದಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತಲ್ಲ?'' - ಎಂಬ ಅಳಲು ಹಲವರದು. ಕನ್ನಡಕದ ಮೂಲಕವೂ ನಿಮ್ಮ ಅಲಂಕಾರ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ, ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಸೂತ್ರ ಅನುಸರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕನ್ನಡಕದ ಮೂಲಕ, ಹೊರಜಗತ್ತು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕಿರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಕನ್ನಡಕ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಏಕೆಂದರೆ, ಹೊರಗಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಮಂದಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಭೂತಾಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ, ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಣುವಂಥ ಕನ್ನಡಕ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂಥ 'ಮೇಕಪ್' ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿ.

ನೀವು ಖಂಡಿತಾ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಬಲ್ಲಿರಿ. ■

ಮೂರನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು



ಭಾಗ -೪

ನಚಿಕೇತ



ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಈಗ ಮೂರನೆಯ ವರ್ಷ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಅವನು ಕುತೂಹಲದ ಜೊತೆಗೆ ತಿಳಿಯುವ, ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಇತರರನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದನ್ನು - ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಇದು ಸೂಕ್ತ ಕಾಲ.

ಬ್ರಶ್ :

ಮೃದುವಾದ ಕೂದಲುಳ್ಳ ಪುಟ್ಟ ಬ್ರಶ್ಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೀರಾ ಘಾಟಗಿರದ, ಸ್ವಲ್ಪ ರುಚಿಯಾಗಿರುವ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಬ್ರಶ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಅದನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.

★ ಬ್ರಶ್ ಮೇಲೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಚ್ಚಿ.

★ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಪೇಸ್ಟ್‌ಯುಕ್ತ ಬ್ರಶ್ ಇಡಿ.

★ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲಾರಂಭಿಸಿ. ಬ್ರಶ್‌ನ ಚಲನೆ ಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಲಿ.

★ ನಂತರ ಬ್ರಶ್ ತೊಳೆದು ಎತ್ತಿಡಿ.

★ ಬಾಯಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಪದೇ ಪದೇ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ.

★ ಈಗ ಮಗುವಿನ ಬ್ರಶ್ ತೊಳೆಯಿರಿ.

★ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಚ್ಚಿ.

★ ಉಜ್ಜಲು ಹೇಳಿ.

★ ಮಗು ಉಜ್ಜಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಪೇಸ್ಟ್ ಹಲ್ಲಿಗೆ ತಾಗದೆ ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ಮಗು ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನುಂಗಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಬ್ರಶ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಕೊಡಿ.

★ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ. ಬ್ರಶ್ ತೊಳೆದು, ಪೇಸ್ಟ್ ಹಚ್ಚಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ ಮತ್ತೆ ತೊಳೆದು ಬ್ರಶ್ ಎತ್ತಿಡುವವರೆಗೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಾನೇ ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಮಗು ಒಂದೊಂದು ಹಂತವನ್ನು ಕಲಿತಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ಹೊಗಳಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ; ಮಗುವಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ದವಾಖಾನೆ :

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. ಅವರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ದಂತ ವೈದ್ಯ ದವಾಖಾನೆಯ ಪರಿಚಯವಾಗಲಿ. ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕುರ್ಚಿ, ದೀಪ, ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಲಿ.

ದಂತ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನೋಡಲಿ. ದಂತ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನೋಡಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ದಂತ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಬರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಮಾತು; ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆದರಿಕೆ ಇದ್ದರೆ, ಖಂಡಿತ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಡಿ. ನೀವು ಭಯಪಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲುದು. ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ ಕಳುಹಿಸಿ.

ದಂತ ವೈದ್ಯಖಾನೆಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಹೋಗುವಾಗ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಆರಿಸಿ. ವೈದ್ಯಖಾನೆಯ ತುಂಬಾ ಜನವಿದ್ದು ಸರತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಾಯುವಂತಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿರದು. ದೊಡ್ಡವರು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ೫ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ

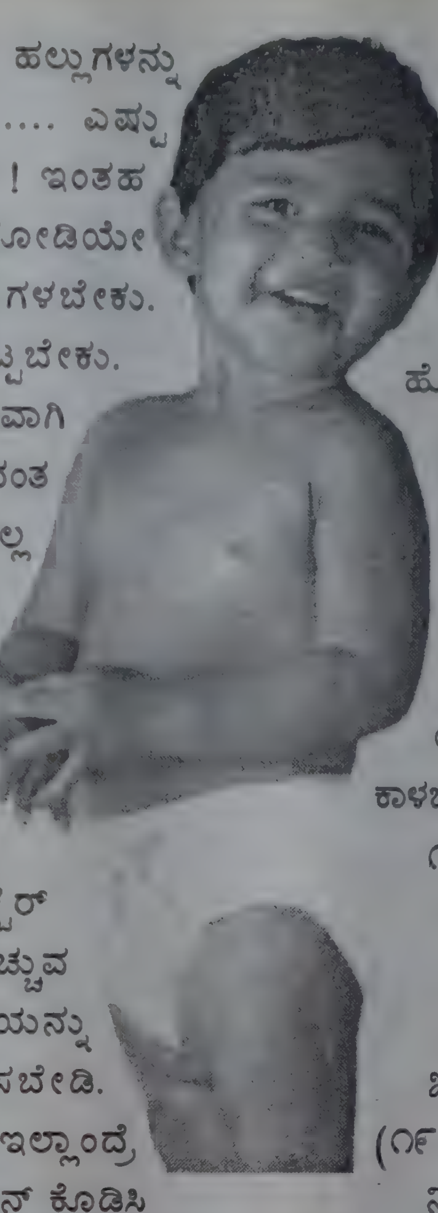


ಚಂಚಲಚಿತ್ತರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ದಂತ ವೈದ್ಯಖಾನೆಯೆಂದರೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಯುವ ಸ್ಥಳ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬರಬಾರದು.

ಮಗುವು ದಂತ ವೈದ್ಯಖಾನೆಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ ದಂತ ವೈದ್ಯರೂ ತುಸು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ಸ್ನೇಹ ಗಳಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸ್ಟಿಕರ್, ರಬ್ಬರ್, ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಮುಂತಾದ ಪುಟ್ಟ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ದಂತ ವೈದ್ಯಖಾನೆಯ ಪರಿಸರ ಆಕರ್ಷಕ ವಾಗಿರಬೇಕು. ಗೋಡೆಗಳು ಪ್ರಜ್ವಲ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿದ್ದು ಒಂದಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು, ಕಾರ್ಟೂನುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಕ್ಕಳ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯ ಬಲ್ಲಂತಹ ಆಟಿಕೆಗಳಿದ್ದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಗು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ದಂತ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸವಾರಿ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ದೀಪವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ''ವಾಹ್ !...... ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ! ಇಂತಹ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿಯೇ ಇಲ್ಲ'' ಎಂದು ಹೊಗಳಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ದಂತ ವೈದ್ಯರೆಂದರೆ 'ಕಟುಕ' ರಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.



ಹೆದರಿಸಬೇಡಿ:

ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಸೌಹಾರ್ದಯುತ ಭೇಟಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚುವ ಜನ ಎಂಬ ಭೀತಿಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮೂಡಿಸಬೇಡಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೋ ಇಲ್ಲಾಂದ್ರೆ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕರಿಸಿ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿಸಿ ಬಿಡ್ತೀನಿ ಅಂದು ಹೆದರಿಸಿದರೆ, ಮಗು ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ರಚ್ಚೆ ಹಿಡಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ:

ಮೂರನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮುತ್ತಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿವೆ, ನೀನು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬ್ರಶ್ ಮಾಡ್ತೀಯ, ನೀನು ಜಾಣ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೊಗಳಿದರೆ ಅದು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ತುಂಬ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತಷ್ಟು ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ, ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

೧) ೪ ಮಧ್ಯದ ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳು.
೨) ೪ ಪಕ್ಕದ ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳು.
೩) ೪ ಮೊದಲ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು.
೪) ೪ ಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು.
೫)೪ ಎರಡನೆಯ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು (೧೯-೨೬ ತಿಂಗಳು)

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷ ತುಂಬಿದಾಗ ಇಷ್ಟು ಹಲ್ಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಸೆಟೆಬೇನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ

ಸೆಟೆಬೇನೆಗೆ ಮಲರೋಗವೆಂದೂ ಮೊಲ್ಲಾಗರವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ 'ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವೇನಲ್ಲ. ಮೆದುಳಿನ ಹಲವಾರು ಕೇಂದ್ರಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕೆರಳಿದಂತಾಗಿ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಆದೇಶ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆದೇಶಗಳು ಅಸಂಬದ್ಧ ಹಾಗೂ ವಿವೇಕ-ಹೀನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ರೋಗಿಯು ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ಚೀರುತ್ತಾನೆ. ಕೈಕಾಲು ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಾಲಿಗೆ ಕಚ್ಚಬಹುದು. ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬಹುದು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬುರುಗು ಬರಬಹುದು. ಕೆಲಹೊತ್ತಿನ ತರುವಾಯ ರೋಗಿ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ.

ಸೆಟೆಬೇನೆ ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗ. ತಂದೆಯ ಕಡೆಯಿಂದಾಗಲೀ ಇಲ್ಲವೇ ತಾಯಿಯ ಕಡೆಯಿಂದಾಗಲೀ ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಕಾರಣ ಆನುವಂಶಿಕ ಸೆಟೆಬೇನೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

ನಾಗರಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಜನತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಸೆಟೆಬೇನೆಗೆ ಆನುವಂಶಿಕವಲ್ಲದ ಕಾರಣಗಳೂ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಾಹನಗಳ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಅಪಘಾತಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಹಾಗೂ ಆಘಾತವಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ಇದೂ ಸಹ ಸೆಟೆಬೇನೆ ತರುವುದು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಾದರೆ ಇಂಥ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ದೂರದರ್ಶಕ ಜನತೆಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಮೇಲೆ ಜನರು ಅದರ ಎದುರಿಗೆ ಕುಳಿತು ವೇಳೆ ಕಳೆಯುತ್ತಿರುವರು. ವರ್ಣಮಯ ದೂರದರ್ಶಕ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕ. ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯರು ದೂರದರ್ಶಕದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆದಾಗ ದೂರದರ್ಶಕದ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ, ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕಿಸುವ ವರ್ಣನೆಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಬಂದು ಹೋದರೆ, ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿ ಸೆಟೆಬೇನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸೆಟೆಬೇನೆಯನ್ನು ದೂರದರ್ಶಕ ಸೆಟೆಬೇನೆ ಎಂದೇ ಕರೆಯಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ. ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಸೆಟೆಬೇನೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಸೆಟೆಬೇನೆ ಕೆಲ ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಇದ್ದು ಹೋಗುವ ರೋಗ ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಬಂದು ಹೋದರೆ ಮೆದುಳಿನ ನೂರಾರು ಜೀವಕಣಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಸಲ ಇಂಥ ಅನರ್ಥ ನಡೆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬುದ್ಧಿಮಾಂಧ್ಯನಾಗುವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಅಂದಿನ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಒರಿಸ್ಸಾದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಜೆ.ಬಿ. ಪಾಟ್ನಾಯಿಕ್ ಬಂದಿದ್ದರು. ಸ್ವಾಗತ, ಮಾಲಾರ್ಪಣೆ ಭಾಷಣ .... ಗಳು ನಡೆದವು. ವಂದನಾರ್ಪಣೆಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮೈಯನ್ನೆಲ್ಲ ತುರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಆತಂಕದ ಅಲರ್ಜಿ

ಡಾ. ಎಸ್. ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ

ಸಭಿಕರಿಗೆ ಮನೋರಂಜನೆಯಾದರೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಗಾಬರಿ ! ತುರಿಕೆಗೆ ಹೂಮಾಲೆಯೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಇದು ಅಲರ್ಜಿ !

ಸಂಜೀವ ಮೆಡಿಕಲ್ ಇದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಹಾಸ್ಟೆಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದ. ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಸುತ್ತ ಬಯಲು. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳಿದ್ದವು; ಉಳಿದದ್ದೆಲ್ಲ ಹುಲ್ಲು, ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ, ಹಾಗೂ ಕಸ. ಮಳೆಗಾಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಸಾಕು - ಸಂಜೀವನಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ರೂಮಿನ ಕಿಟಕಿ ತೆರೆದು ತಣ್ಣನೆ ಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಮೂಗು ತುಂಬಿ ಬಂದು ಸೋರಲು ಪ್ರಾರಂಭ ! ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು; ಸೀನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಒಂದೊಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡದ ಹತ್ತಾರು ಸೀನುಗಳು ! ಸುಸ್ತಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಲಾಗಿ ಇದು ಅಲರ್ಜಿ ಅಂತ ಹೇಳಿದರು. ಬಹುಶಃ ಪಾರ್ಥೇನಿಯಮ್‌ಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಯಾವ ಮಾತ್ರೆಯೂ ಸಂಜೀವನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಆತನಿಗೆ ಜೀವನವೇ ಬೇಸರವಾಯಿತು.

ಅಲರ್ಜಿ ಆತಂಕದ ಒಂದು ವ್ಯಾಧಿ. ನೇರವಾಗಿ ಇದು ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗದಿದ್ದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದರತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಒಂದು 'ಪರಕಣ' ಅಂದರೆ 'ಅಲರ್ಜನ್' ಕಾರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಪರಕಣ ಆಹಾರದ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿರಬಹುದು; ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮೀನುಗಳಾಗಿರಬಹುದು; ದಿನ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಾಮಾನಾಗಿರಬಹುದು; ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯ ಸಾಧನಗಳಾಗಿರಬಹುದು; ಧೂಳು ಪರಾಗ ಅಲರ್ಜನ್ ಇರಬಹುದು. ವಗ್ಗರಣೆಯ ಘಾಟು, ಹೂವಿನ ಸುವಾಸನೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸರಿ ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕಾನೇಕ ವಸ್ತುಗಳು 'ಪರಕಣ'ವಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೈಯೆಲ್ಲ ತುರಿಕೆ; ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ದದ್ದು ಮೂಗು ತುಂಬಿದಂತಾಗಿ ಸೋರುವುದು; ಸೀನುವುದು; ಕಣ್ಣುಕೆಂಪಾಗಿ ಸೋರುವುದು; ಕಾಲುಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ತುಟಿ, ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆ ದಪ್ಪಾಗುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಸ್ವರಕ್ಷಣಾ ಶಾಸ್ತ್ರ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಳ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆದಿದೆ. ಪರಕಣ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ತೋರುವ ಬದಲಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ೧೯೦೬ರಲ್ಲಿ ಪ್ಲೀನ್ ಪಿರ್‌ಕ್ವೆಟ್ - ಅಲರ್ಜಿ ಅಂತ ಕರೆದನು. ಪರಕಣ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದೆ ಮತ್ತೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ಬದಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಕಣ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕಂಡಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 'ರಕ್ಷಣಾ ವಸ್ತು' ರಚನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು IgE ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಪ್ರೋಟೀನ್. ಅದೇ ಪರಕಣ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ IgE ಆ ಕಣದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು - ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಣಗಳಾದ ಮಾಸ್ಟಕಣ ಹಾಗೂ ಬೇಸೋಫಿಲ್ ಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಣಗಳು ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲರ್ಜಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲ ಹಿಸ್ಟಮಿನ ನಿಂದಾಗಿಯೆ. ಮಾಸ್ಟಕಣ ಹಾಗೂ ಬೇಸೋಫಿಲ್ ಕಣಗಳು ಚರ್ಮ, ಉಸಿರಾಟದ ಮಾರ್ಗ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ - ತುರಿಕೆ, ದದ್ದು, ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು, ಸೀನುವುದು, ಪರದಾಡುತ್ತ ಉಸಿರಾಡುವುದು (ಅಸ್ತಮಾ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅಲರ್ಜನ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಎಂಟಿಬಾಡಿ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಯ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಯ ಕ್ರಿಯೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದರಿಂದಾಗಿ - ಮೈಲಿ, ಪೋಲಿಯೋ, ಕಾಲರಾ, ಧಡಾರ, ಪ್ಲೇಗ್ ಗಳಂತಹ ಭಯಂಕರ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅಲರ್ಜಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬದಲಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಬದಲಿಗೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೀನು ಪರಕಣವನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರೆ - ಅದರಿಂದ ದೂರ ಇರು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ! ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತೀಯಾ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ; ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ದರೆ ಅನುಭವಿಸು ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವ ಪರಕಣವನ್ನು ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ಅದರಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದರೆ ಅಲರ್ಜಿಯ ಕಾಟ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಧೂಳಿಗೆ, ಪರಾಗಕ್ಕೆ, ವಾಸನೆಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದವರು ತಕ್ಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂಗನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಗಾಳಿ ಸೋಸುವ 'ಮಾಸ್ಕ್'ಗಳು ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ. ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಬಳಸಿದರೂ ಸಾಕು. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ ಇದ್ದ ತಾಣದಲ್ಲಿ ಜಾಗಿಂಗ್, ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸರಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಇದೆಲ್ಲ ಹೇಳುವಷ್ಟು ಸರಳವಲ್ಲ. ಅಲರ್ಜನ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದೇ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ!

ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗದಂತೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳು ಮಾತ್ರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ANTI - HISTAMIN ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಬ್ಬು ಕವಿಯಬಹುದು. ನಿದ್ರೆ ಬರಬಹುದು. Anti IgIg histamin ಸೇವಿಸಿ ವಾಹನ ನಡೆಸುವುದು ಅಪಾಯಕರ. ಮಬ್ಬು ಕವಿಸದ ನಿದ್ರೆ ತರಿಸದ Anti Histamin ಸಹ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಆದರೆ ಇವು ಸಹ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಸುಖದ ಬದುಕಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬರುವ, ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತರದ ಅಲರ್ಜಿ ಕಿರಿಕಿರಿಯ ಸಂತಾನವಿದ್ದಂತೆ. 'ದುಷ್ಟರ ಕಂಡು ದೂರ ಇರು' ಎಂಬ ಮಾತು ಅಲರ್ಜಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಂಜಸವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ■

ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುರಿಯುವ ಮೂಳೆ 'ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು'

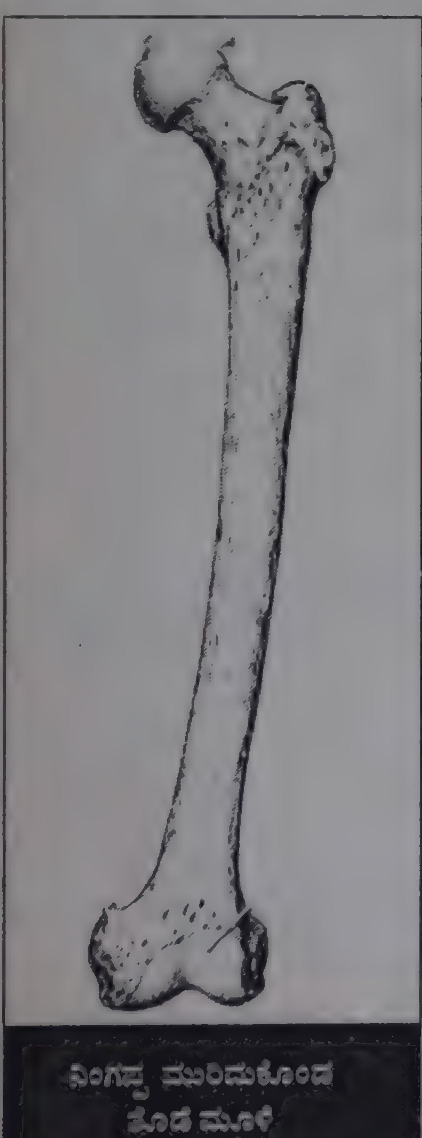
ಡಾ। ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ

ನಿರಂತರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಉಪಚರಿಸಿ, ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಉಚ್ಚಾಟನೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಫಲ ಪಡೆದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಮಾನವನ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಧ್ಯ ಭಾರತೀಯರ ಬದುಕುವ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸು ೬೩.೫ ವರ್ಷಕ್ಕೇರಿದೆ.

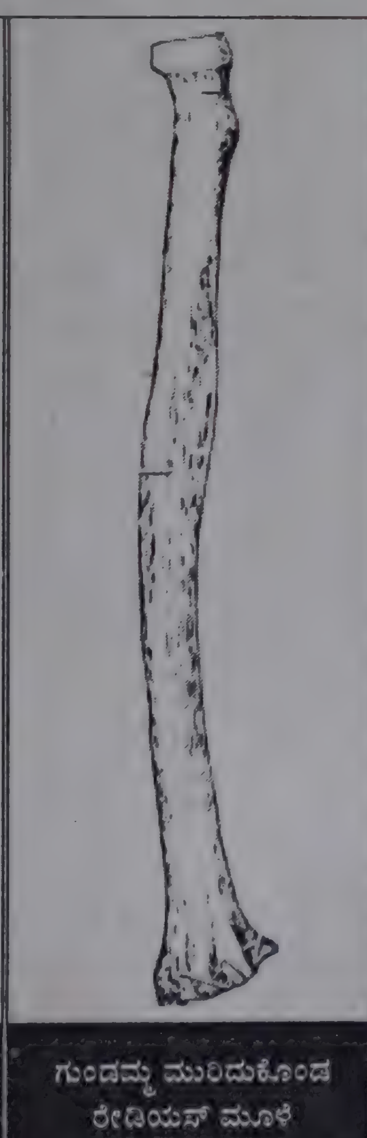
ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳ ಬಿಳಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರು ತ್ತದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಶೀಲವಾದ ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಇದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸುಮಾರು ಆರು ಕೋಟಿ ಜನ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಐದು ಕೋಟಿ ಮಹಿಳೆಯರೇ!

ಶಿಶುವಿನ ಹಾಗೂ ಬಾಲಕರ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ : ಪ್ರಸೂತಿ ಸಮಯದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ವೃದ್ಧರ ಮೂಳೆಗಳು ಜೊಳ್ಳಾಗಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುತ್ತವೆ. ಮೆತ್ತನೆಲುವು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುರಿಯುತ್ತವೆ. ಮುರಿದೆಲುವು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಒಂದು ಜಟಿಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಮುಪ್ಪಿ ನಿಂದಾದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿದು ಋತುಚಕ್ರ ಸ್ಥಗಿತ ದಿಂದಾಗಿ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

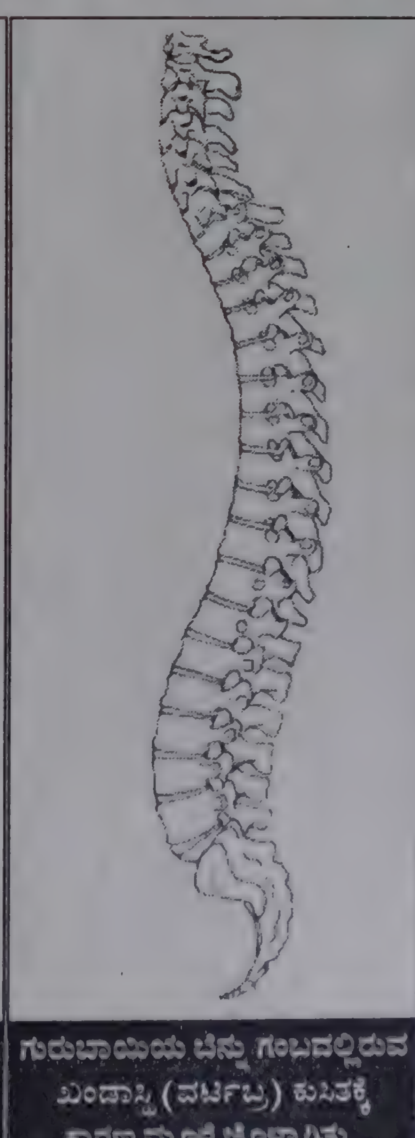
ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳ ಬಿಳಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಶೀಲವಾದ ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಇದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸುಮಾರು ಆರು ಕೋಟಿ ಜನ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಐದು ಕೋಟಿ ಮಹಿಳೆಯರೇ!



ಶಿಂಗಪ್ಪ ಮುರಿದುಕೊಂಡ ತೊಡೆ ಮೂಳೆ



ಗುಂಡಮ್ಮ ಮುರಿದುಕೊಂಡ ರೇಡಿಯಸ್ ಮೂಳೆ



ಗುರುಬಾಯಿಯ ಬೆನ್ನು ಗೂಬದಲ್ಲಿರುವ ಖಂಡಾಸ್ಥಿ (ವರ್ಟಿಬ್ರ) ಕುಸಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮೂಳೆ ಜೊಳ್ಳಾಗಿತ್ತು.

ಎರಡು ವಿಧ:

ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೨೦೬ ಮೂಳೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ಒಟ್ಟು ಭಾರ ಶರೀರದ ಭಾರದ ಏಳರ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟಿದೆ. ಎಲುವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಹೊದಿಕೆ ರೂಪದ ಕವಚ ರಗಟೆಲುವು (CORTICAL BONE) ಹಾಗೂ ಅದರಾಳದಲ್ಲಿ ಹಿಂಜಿದ ಅರಳೆಯಂತಿರುವ ಹಂದರೆಲುವು (CANCELLOUS BONE) ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ರಗಟೆಲುವು ಶೇ. ೮೦ ಹಾಗೂ ಹಂದರೆಲುವು ಶೇ. ೨೦ ಇರುತ್ತದೆ. ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಉದ್ದನೆಲುವುಗಳ ಮಧ್ಯದ ದಿಂಡಿನಲ್ಲಿ ರಗಟೆಲುವು ವಿಪುಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬೆನ್ನೆಲುವು ಹಾಗೂ ಉದ್ದನೆಲುವುಗಳ ತುದಿಯೊಳಗೆ ಹಂದರೆಲುವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ಥಿ ಪರಿಮಾಣ :

ಜೀವಿತ ಕಾಲದ ಮೂಳೆಗಳ ಮೊತ್ತ ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಿ ಪರಿಮಾಣ (BONE NASS) ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ಒಂದು

ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಇಡೀ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಂದರೆಲುವು ಶೇ. ೫೦ ಹಾಗೂ ರಗಟೆಲುವು ಶೇ. ೩೦ ಕರಗಿದರೆ, ಪುರುಷರ ಹಂದರೆಲುವು ಶೇ. ೩೦ ಹಾಗೂ ರಗಟೆಲುವು ಶೇ. ೨೦ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟು ತೀರಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೫ ರಿಂದ ೧೦ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮೂಳೆಗಳ ಸವೆತ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಶೇ. ೨ ರಿಂದ ಶೇ. ೩ ರಷ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ರಚನೆ

ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಗಟ್ಟಿ ಕಣ ಜಾಲವೇ ಎಲುವು. ಎಲುವು-ಜೈವಿಕಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಜೈವಿಕ ಲವಣ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಂಶ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ (AMINO-ACIDS) ಅಂಶದಿಂದ ಜೈವಿಕ ಹಾಸಿಗೆ(MATRIX) ರಚನೆಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಫಾಸ್‌ಫರಸ್ ಮುಖ್ಯವಾದ ಲವಣಗಳು. ಇವು $CA_{10}(PO4)_6(OH)_2$ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ಮ್ಯಾಗನೀಶಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್, ಸಿಟರೇಟ್ ಹಾಗೂ ಫ್ಲುರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಲವಣದ ಸ್ಫಟಿಕಗಳು ಸೂಜಿ, ಸರಳು ಇಲ್ಲವೆ ತಟ್ಟೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸುಮಾರು ೩೦ರಿಂದ ೫೦ ಅಗಲ ಹಾಗೂ ಸುಮಾರು ೬೦೦ ಉದ್ದವಿರುತ್ತವೆ. ವಿವಿಧ ಎಲುಕಣಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತ ತಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಎಲುವು ಬೆಳೆವುದು ಸವೆವುದು, ಜೀವಿತ ಕಾಲದ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆವ ಮಕ್ಕಳ ಎಲುವಿನಲ್ಲಿ ಎಲುವು ಅಗಾಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತರುಣರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆವ-ಸವೆವ ಕ್ರಿಯೆ ಸಮಸಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಲುವಿನಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದತ್ತ ಸಾಗಿದಂತೆ ಸೃಜನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟುತೀರುವ (ರತಿಬಂದ) ಸಮಯಕ್ಕೆ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಎಲುವು ಸವೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಹೊಸ ಎಲುವಿನ ಸೃಜನೆಗೆ ಚಾಲನೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೂಳೆ ಬಹಳವಾಗಿ ಜೊಳ್ಳಾಗಿ ಅವರ ಅಸ್ಥಿಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಇಳಿಮುಖ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮತೋಲನೆ

ಎಲುತವೆ ಕಣಗಳು (OSTEO-CLASTS)

★ ಮೂಳೆಗಳಮೊತ್ತ (Bong Mass) ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿಯಾವಾಗಲೂ ಕಡಿಮೆ.

★ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುವಿನಿಂದ ನರಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ೬ ಕೋಟಿ! ಅದರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ೫ ಕೋಟಿ!

★ ಋತು ಚಕ್ರ ಸ್ಥಗಿತದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೂಳೆಯ ಮೊತ್ತ ೫ ರಿಂದ ೧೦ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ ಶೇ. ೨ ರಿಂದ ೩ ಕರಗುತ್ತದೆ.

★ ಇಡೀ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳು ಸವೆಯುವ ಗತಿ ಮಹಿಳೆಯರದೇ ಮೇಲುಗೈ.
- ಮಹಿಳೆಯರ ರಗಟೆಲುವು ಶೇ. ೩೦ ಹಾಗೂ ಹಂದರೆಲುವು ಶೇ. ೫೦ ಸವೆಯುವುದು
- ಪುರುಷರ ರಗಟೆಲುವು ಶೇ. ೨೦ ಹಾಗೂ ಹಂದರೆಲುವು ಶೇ. ೩೦ ಸವೆಯುವುದು.

★ ೫೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯ ತೊಡೆಲುವಿನ ಕತ್ತು ಮುರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

★ ಬದುಕುವ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಬರುವ ೬೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುವಿನಿಂದಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿಯುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೆಂಬ ಅಂದಾಜು ಇದೆ.

★ ಬಿಳಿಯರು ಹಾಗೂ ಏಷ್ಯಾದವರು, ಕರಿಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುವಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಹಂದರೆಲುವಿನ ಒಂದು ತಾಣದಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಎಲುವಿನೂತಕ ದೂಲ (BONE TRABECULAE) ಕರಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹೊಂಡ (CAVITY) ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹೊಂಡದತ್ತ ಎಲುನನೆ ಕಣಗಳು (OSTEO BLASTS) ಬರುತ್ತವೆ. ಇವು ಹೊಸ ಎಲುವನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತ ಎಲುವಿಗೆ ಮರು ಆಕೃತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಎಲುತವೆಕಣ ಹಾಗೂ ಎಲುನನೆ ಕಣಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಮ-ಸಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲುವಿನಲ್ಲಿ ಪೊಳ್ಳುತನ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟು ತೀರಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಎಲುತವೆ ಕಣಗಳಿಂದ ರಚನೆಗೊಂಡ ಹೊಂಡವನ್ನೂ ಮುಚ್ಚುವಲ್ಲಿ ಎಲುನನೆಕಣಗಳು ವಿಫಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲುವು ಜೊಳ್ಳಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲುವಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂಡಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಕಂಡಾಗ ಜೈವಿಕ ಹಾಸಿಗೆಯ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜೈವಿಕಲವಣ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಶೇಖರಣೆ ಎಲುವಿನೊಳಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು :

ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದರ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತರುಣರಲ್ಲಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಂಜಸವಾದ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಲುವಿನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಜನನ ಗ್ರಂಥಿಕ್ರಿಯಾ ಚಟುವಟಿಕೆ (GONADAL ACTIVITY) ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಿದ್ದೂ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ನಿಗೂಢ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇ ಸರಿ!

ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ - ಸೃಜನೆಗೊಳ್ಳುವ ಎಲುವು ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ತಡೆರಹಿತ ಎಲುಬುಸವೆತ ನಡೆದಿರುವುದರಿಂದ ಎಲುವಿನಲ್ಲಿ ಜೊಳ್ಳುತನ ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಎಲುವಿನ ಜೊಳ್ಳುತನ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮೇಲುಗೈ ಪಡೆದಿದೆ. ಮುಟ್ಟು ತೀರಿದ ನಂತರ ಅಂಡಾಶಯದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಎಲುವು ಕರಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಡೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಎಲುವಿನ ರಚನೆ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲುವಿನ ಪೊಳ್ಳುತನ ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿದವರಲ್ಲಿ, ಎಲುವಿನ ಮಾಂಸಗಂತಿ (Bone Sarcoma) ಯಂಥ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ, Cushings Sandrome ಎನ್ನುವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜೊಳ್ಳೆಲುಬನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು ಸಹಕಾರಿಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ

ಬಡಕಲು ಶರೀರ, ತಂಬಾಕಿನ ಬಳಕೆ, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ, ಆಲಸ್ಯ ಜೀವನ, ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ, ಅಧಿಕ ಚಹಾ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ, ಅಧಿಕ ಶ್ರಮ, ಪಾರಾ ಥೈರಾಯಿಡ್‌ನ ಅಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಳುವಳಿ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು :

೧) ೫೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಂಡಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ತನ್ನ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮೊಮ್ಮಗಳು ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮೊಮ್ಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಗುಂಡಮ್ಮನ ಅನಿವಾರ್ಯದ ಆನಂದದ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ಓಡಾಡುತ್ತ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಗು ಜೋಲಿತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದಿತು. ಬಿದ್ದ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಎದ್ದು ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವಾಗ ಆಯತಪ್ಪಿ ಗುಂಡಮ್ಮ ಕೈ ಚಾಚಿ ಬಿದ್ದಳು. ಚೀರುತ್ತ ಬಿದ್ದುದರಿಂದ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ನೆರೆದರು.

ಗುಂಡಮ್ಮನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿದರು. ಅವಳ ಬಲ ಮುಂಗೈ ಕೀಲಿನ ಸಮೀಪ ಪೆಟ್ಟಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಕೈ ಡೊಂಕಾಗಿತ್ತು, ತಾಳಲಾರದ ನೋವಿತ್ತು, ಊದಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು, ಮುಂಗೈ ಕೀಲನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲು ನೋವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಗುಂಡಮ್ಮನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು, ಆಕೆಯ ಮುಂಗೈ ಕೀಲಿನ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆದು ನೋಡಿ, ಅವಳ ಮುಂಗೈಯಲ್ಲಿಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಭಾಗಕ್ಕಿರುವ ಅರೆಲು (Radius) ವಿನ ಕೆಳತುದಿ ಮುರಿದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇದಕ್ಕೆ Colle's ಮುರಿತವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಲುವು ಜೊಳ್ಳು ಜೊಳ್ಳಾದುದರಿಂದ ಬಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿದ್ದರೂ ಈ ಮುರಿತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

೨) ೬೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿಂಗಪ್ಪ ಹೊಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಏಳಲು, ಕೂಡಲು, ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಓಡಾಡಲು ಅವನಿಗೆ ಯಾವ/ ಯಾರ ಸಹಾಯವೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಎಂದಿನಂತೆ ಅಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎದ್ದು ಹೆಜ್ಜೆ ಎತ್ತಿ ಮುಂದಿಡಬೇಕೆಂದಾಗ ಆತನ ಬಲಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಾಸಿಗೆಯ ತುದಿಗೆ ಸಿಕ್ಕೊಂಡು, ಜೋಲಿ ತಪ್ಪಿ ಹೊರಳುತ್ತ ಅಲ್ಲೇ ಉರುಳಿದನು. 'ಅಯ್ಯೋ ದೇವರೇ' ಅಂತ ತನಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಿರುಚಿದನು. ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಗಡಬಡಿಸಿ ಬಂದರು. ನಿಂಗಪ್ಪನ ಬಲ ಚಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಾಗಿತ್ತು. ಕಾಲನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲು ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ತೊಡೆ, ಮುಂಗಾಲು, ಹಾಗೂ ಪಾದ ಹೊರಹೊರಳಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ರಮಿಸಿದ್ದವು.

ನಿಂಗಪ್ಪನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆದು ನೋಡಿ ಆತನ ಬಲ ತೊಡೆಲುವಿನ ಕತ್ತು ಮುರಿದಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ನಿಂಗಪ್ಪನ ಎಲುವು ಮೆತ್ತಗಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಮುರಿತವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದರು.

೩) ಗುರುಬಾಯಿಗೆ ೬೫ ವರ್ಷ. ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಳು. ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಅವಳ ಬೆನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಜ್ಜ ಬಾಗಿ ಮನೆಯ ಕಸ ಗುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಗೂನಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಂದು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ, ಬೆನ್ನಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸವಾದರೂ, ನಡುನಡುವೆ ಕುಳಿತು ಮತ್ತೆ ಈ ಕಸ ಗುಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ.

ತನ್ನ ತಂಗಿಯ ಮಗಳ ಮದುವೆಗೆಂದು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಗುರುಬಾಯಿಯೂ ಹೊರಟಳು. ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ, ಹಿಂದಿನ ಭಾಗದ ಸೀಟು, ಸರಕಾರಿ ಬಸ್ಸು, ಸರಕಾರಿ ರಸ್ತೆ. ಬಸ್ಸಿನ, ರಸ್ತೆಯ ತಾಳಕ್ಕೆ ಒಳಗಿದ್ದವರೆಲ್ಲ ಕುಣಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೀಟಿನಿಂದ ಅಪ್ಪಳಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವಷ್ಟು ರಸ್ತೆ ಕೆಟ್ಟಿತ್ತು. ಗುರುಬಾಯಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಅವಳಿಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿತ್ತು. ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವಾಯ್ತು. ಅವಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಸೀಟಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿದರೂ ಸಮಾಧಾನವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಗುರುಬಾಯಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ಅವಳ ಸೊಂಟದ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆದರು. ಸೊಂಟದ ಮೊದಲನೆಯ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ಕೊನೆಯ ಬೆನ್ನೆಲುಬುಗಳು (Vertebrae) ಕುಸಿತದ ಮುರಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಅವಳ ಮೂಳೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಜೊಳ್ಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಮುರಿತ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮೂರು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಜೊಳ್ಳೆಲುವಿನಿಂದಾಗಿ ಬಲಹೀನಗೊಂಡು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಅಲ್ಪ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದಾಗಿ ಹೇಗೆ ಮುರಿಯಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೊಳ್ಳೆಲುವಿನಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೂಳೆ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುರಿಯಬಹುದೆನ್ನುವಷ್ಟು ಮೆತ್ತಗಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮುಟ್ಟು ತೀರಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ವಂಚಿತಗೊಂಡ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದವರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಎಲುವಿನ ಸೃಜನೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು, ಎಲುಸವೆವುದು ತಡೆರಹಿತವಾಗಿ ಸಾಗುವುದರಿಂದ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಫಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗಗಳಂತೆ ಜೊಳ್ಳೆಲುವು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡದೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿ ಬಲಿಯುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗುವ ಕೆಡಕುಗಳು ಕಾಣುವವರೆಗೆ ರೋಗ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹೀಗಾಗಿ ಜೊಳ್ಳೆಲುವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಉಪಚಾರದಿಂದ ವಂಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಸಮಾಧಾನದಿಂದ, ಅವ್ಯಕ್ತ ಬಳಲಿಕೆಯಿಂದ ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯದ ಆಲಸ್ಯದಿಂದ, ಅಡಚಣೆಯ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಮುರಿಯುವುದು ಅಲ್ಪ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದಾಗಿ. ಒತ್ತಿ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆನ್ನೆಲುವುಗಳು ಒತ್ತು ಮುರಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ, ತೊಡೆಲುವಿನ ಕತ್ತು ಮುರಿತ ; ಅರೆಲುವಿನ ಕೆಳ

ನಗೆ ಹನಿ !!!

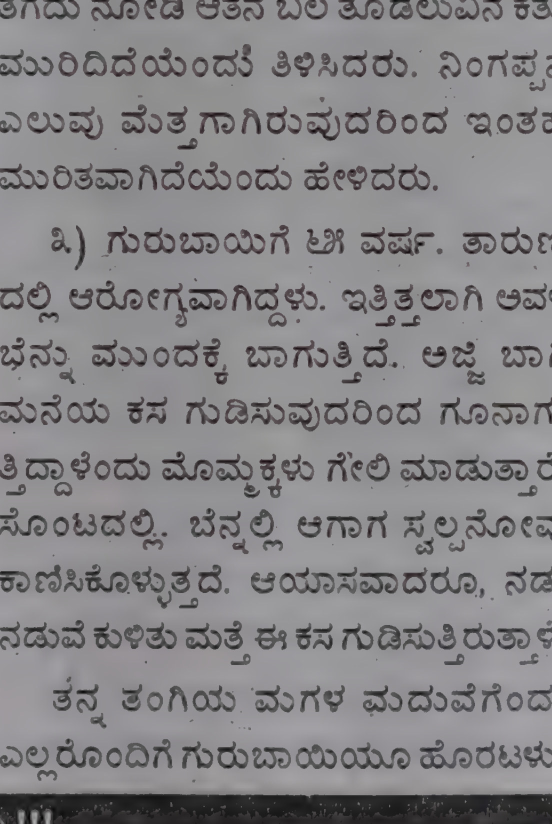
ಅಪ್ಪ !

ಯುವಕ :

(ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ) ನಾವು ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲ ಅಂತ ಆ ಪೋಲೀಸಿನವನು ಹೇಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ದಾನೆ ?

ಯುವತಿ :

ಅವರು ನಮ್ಮ ಅಪ್ಪ ಆದ್ದರಿಂದ.



✍ ಜಿ.ವಿ. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ

ತುದಿ ಮುರಿತ (Colle's Fracture) ನಂತರದ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ. ಶರೀರದ ಯಾವ ಎಲುವಾದರೂ ಜೊಳ್ಳಿತನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದರಿಂದ - ಅವುಗಳೂ ಮುರಿಯಬಹುದು. ಮುರಿತವನ್ನು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ಉಪಚರಿಸಬಹುದು. ಜೊಳ್ಳೆಲುವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ತೊಡೆಲುವಿನ ಕತ್ತು ಮುರಿತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಷ್ಟ; ಕ್ಲಿಷ್ಟ, ಇಲ್ಲಿ ಸುಖಕರ ಫಲ ಸಿಗುವುದು ಅಪರೂಪ.

ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ :

ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸರಳವಲ್ಲ. ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಅದು ಯಾವ ಸೂಚನೆಯನ್ನೂ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲುವಿನ ನಿಬಿಡತೆಯಲ್ಲಿ ಸಡಿಲತೆಯುಂಟಾಗಿ ಸುಮಾರು ಶೇ. ೪೦ ಮೂಳೆ ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ ಇಳಿತವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ವೃದ್ಧರು, ಮುಟ್ಟುತೀರಿದ ಮಹಿಳೆಯರು, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮರಹಿತರು ಬಡಕಲು ಶರೀರದವರು, ಸದಾ ಆಯಾಸದಿಂದ ಬಳಲುವವರು, ಆಗಾಗ ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು - ಜೊಳ್ಳೆಲುಬನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಹುದಾದಂತಹ ಸಣ್ಣ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದಾಗಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿದುಕೊಂಡವರು ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನವರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಅನೇಕ ಸಾಧನಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಎಲುವಿನ ನಿಬಿಡತೆಯನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಅಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. 1) DEXA (Dual Energy X-Ray AAbsorpt IO Metry), 2) PDEXA (Peripheral Dexa), 3) SXA (Single X-Ray Absorptio Metry), 4) RA (Radio Graph Absorptio Metry) ಹಾಗೂ QCT (Quantitative Computer Tomography) ಇವೇ ಕೆಲವು ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಎಲುವು ಗಡಸುತನ ಮಾಪನ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಿಂದ ವಿಕಿರಣತೆ ಸಹ ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಪನದ ನಿಖರತೆ ಶೇ. ೯೫ರಷ್ಟಿದೆ. ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ವಿಕಿರಣದ ಅಪಾಯ ತಡೆಯುವ 'ಶ್ರವಣಾತೀತ ಎಲುಗಡುಸುತನ ಮಾಪನ (Ultra sound bone densitometry) ಸಹ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ನಿಖರತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಲುವಿನ ಜೀರ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ಸೃಜನೆಯ ಗತಿಯನ್ನು ರಕ್ತದೊಳಗಣ ಕಿಣ್ವಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಅಳೆದು ಅಂದಾಜಿಸಬಹುದು. ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲೀಯ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಾರೀಯ ಫಾಸ್‌ಫೇಟ್‌ದೊಳೆ (Alkaline and Acid phosphate) ರಕ್ತರಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿರಬಹುದು; ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಹಜವಾಗಿರಲೂಬಹುದು. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಫಾಸ್‌ಫರಸ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜೊಳ್ಳೆಲುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೊಸಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಎಲ್ಲ ಔಷಧಗಳಿಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಳಹದಿ ಇದ್ದರೂ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕ ಫಲ ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಉಪಚರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಹಿತಕರ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿದ ಅಹಿತಕರ ಅಭಾಸಗಳಿಗೆ ತಿಲಾಂಜಲಿಯನ್ನಿತ್ತು ಹಿತಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಲೋಲುಪನಾಗುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ತಂಬಾಕಿನ ಬಳಕೆ ಬಿಡಬೇಕು ; ಮಧ್ಯಸೇವನೆ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು; ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಗೆ ಮಿತಿ ಇರಬೇಕು; ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಗಿನ ಎಳೆಬಿಸಿಲಿನ ಅಲೆದಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ತಕ್ಕ ಮಿತಿ ಅರಿತು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ವೃದ್ಧರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೧,೦೦೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ೫೦೦ ಸತ್ವದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ - ಮಲಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಊದುವಿಕೆ, ಉದರವಾಯು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಹರಳುಗಳ ಕೆಡಕುಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆದರೆ ಅದರಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ಮೂಳೆ ಮುರಿತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಮುರಿದ ಮೂಳೆಯ ಉಪಚಾರ ಕಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಕ್ಲಿಷ್ಟ. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಮುರಿತವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನೋವಳಿಕೆ ಮಾತ್ರೆ, 'ಡಿ' ಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ಉಪಚರಿಸುವುದಿದೆ. ತೊಡೆಲುಮುರಿತವನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವುದು ಸರಳವಲ್ಲ.

ಎಲುವು ಸವೆವ ವಿರೋಧಿ ಹಾಗೂ ಎಲುವು ಉತ್ಪನ್ನಕಗಳೆಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಜೊಳ್ಳೆಲುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಚೋದನೀಯ ಮರುಪೂರೈಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Harmonal replacement therapy) ಮೊದಲನೆಯದಾದರೆ ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಫ್ಲೋರಾಯ್ಡ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಚೋದನೀಯ ಮರುಪೂರೈಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

(Harmonal Replacement Therapy)

ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಚೋದನೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟುತೀರಿದ ನಂತರ ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ್-ಎಲುವು ಕರಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಜೊಳ್ಳೆಲುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಎಲುವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿಪೂರ್ವಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನನ್ನು ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲದೆ ಬಳಸಿದರೆ ಯೋನಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ; ಸ್ತನಗಳು ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ಎದೆಯುರಿತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಕೆಡಕುಗಳಿಂದಾಗಿ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಮೂರರ ಒಂದು ಭಾಗದವರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ ಎರಡು ಭಾಗದವರಷ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

'ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಟೋನಿನ್' ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಚೋದನೀಯ. ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್‌ನ 'ಸಿ' ಕಣಗಳು ಇದನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಟೋನಿನ್-ಎಲುವು ಕರಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಎಲುತವೆ ಕಣಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಇದು ನಿಷ್ಪಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಎಲುತವಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಜೊಳ್ಳೆಲು ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಟೋನಿನ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದರ ಬೆಲೆ ಬಡವರಿಗೆ ನಿಲುಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೋಡಿಯಂ ಫ್ಲೋರಾಯ್ಡ್; ಬೈಫಾಸ್ಪೋನೇಟ್ಸ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಜೊಳ್ಳೆಲುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವುದುಂಟು. 'ಬೈಫಾಸ್ಪೋನೇಟ್ಸ್' ಪೈರೋಫಾಸ್ಪೇಟ್ ದಿಂದ ಕೃತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧ. ಅಲೆನ್‌ಡ್ರೋನೇಟ್ ಟೈಫಾಸ್ಪೋನೇಟ್‌ನ ಮೂರನೇ ಸಂತತಿ. ಇವು ಎಲುತವಕಣಗಳ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ಎಲುವು ಸವೆವುದನ್ನು, ಜೊಳ್ಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಮರ್ಥವೆನ್ನುವ ಔಷಧದ ಶೋಧನೆ ಇನ್ನೂ ನಡೆದಿದೆ. ●

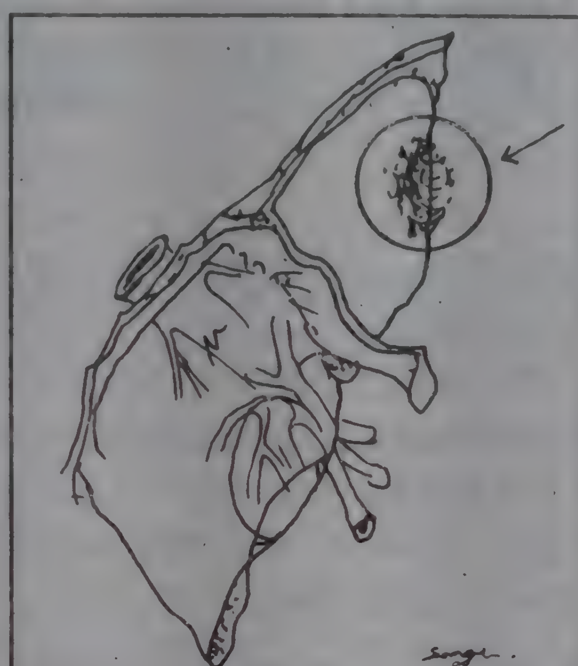
ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದುರ್ವ್ಯಸನಿಗಳು ತಮ್ಮ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ತಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವೇ ಸರಿಯೆಂದು ಸಾಧಿಸಲು ''ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ದುಶ್ಚಟಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರಿಗ್ಯಾಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂತು? ಇವರ್‍ಯಾಕೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸತ್ತರು? ಆತ ಅಳತೆ ಮೀರಿ ಸಾರಾಯಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ, ಬೀಡಿ-ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೂ ನೂರು ವರ್ಷ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿದ್ದ!'' ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಯಕೃತ್ತು ದೇಹದ ಬಹು ಮಹತ್ವದ ಅಂಗಾಂಶ. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ 'ಲಿವರ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ಹಿರಿಯ ವಿದ್ವಾಂಸರೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತ ''ಏನು ಸುದ್ದಿ ಕೇಳಿದ್ದಿರೋ?'' ನಾನು ''ನನಗೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ'' ಎಂದೆ. ಆಗ ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ''ನೋಡ್ರಿ ಅವರಿಗೆ ಯಕೃತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿದೆ''. ನನಗೂ ಕುಸಿಯುವಂತೆ ಅನಿಸಿತು. ಸ್ನೇಹಿತರು ''ಅಲ್ರಿ, ಡಾಕ್ಟರರೇ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡವರು. ಯಾವುದೇ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿ ಬಿದ್ದವರಲ್ಲ. ಅದರೂ ಅವರಿಗೇಕೆ ಇಂಥ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್?''.

ಸ್ನೇಹಿತರು ಕೇಳಿದ್ದು ನಿಜವಾಗಿ ಕಳಕಳಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಏನು ಕಾರಣ ಎಂದೇ ಆದರ ಅರ್ಥ.

ಯಕೃತ್ತು ಅಥವಾ ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ''ಹೆಪೆಟೈಟಿಸ್-ಬಿ' ಎಂಬ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು. ಇದು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು. ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಿರ್ಹೋಸಿಸ್ ತರುವುದು. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಯಕೃತ್ತು ಉರಿಯಾತನೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಯು ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಘಟಕಗಳ ಪೂರಣೆಯಿಂದ ಬರುವುದು. ನಮ್ಮ ಸುದೈವಕ್ಕೆ ಇದು ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡಿ ಪಿಡುಗು ತರಲಾರದು. ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ರೋಗ ಬೇರೆ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹರಡಲಾರದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರೀತಿಯ ಮುತ್ತು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಸಾರವಾಗಬಲ್ಲದು. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರು ಮುತ್ತು ಕೊಡುವಾಗ ಒಬ್ಬರ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ನುಂಗುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಈ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಯು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಧಾನದಿಂದಲೂ ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿತೆಂದರೆ ಸಾಕು. ಅದು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೇಲೆ



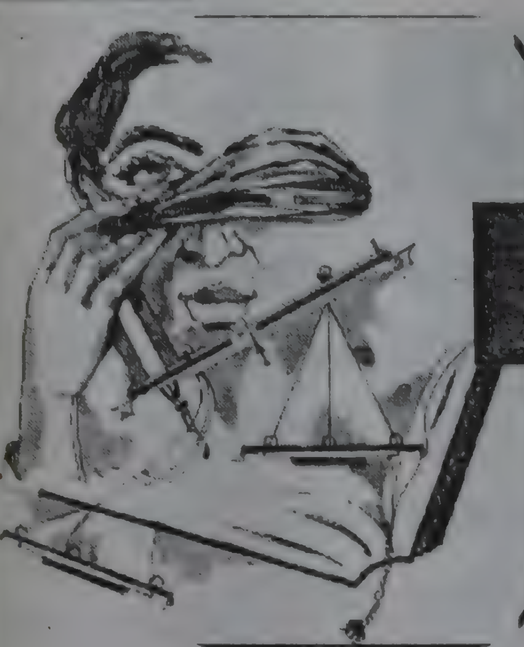
ಹೇಳಿದ ಹಾನಿಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆ, ತಿಗಣೆಗಳ ಕಡಿತದಿಂದಲೂ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡಬಲ್ಲದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಧಾನದಿಂದ ಅದು ವಿದ್ವಾಂಸರ ದೇಹ ಸೇರಿರಲು ಸಾಕು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೇಳುವಂಥ ಮದ್ದುಗಳಿಲ್ಲ. ಸುಲಭವೆನಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಒಂದು ನೇರವಾದ ದಾರಿ ಎಂದರೆ ಮರಣ. ಅದೂ ಸಹ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳೊಳಗೆ. ನಮ್ಮ ದುರ್ದೈವ; ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಈಗ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯ ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ಕೇವಲ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಇದೆ. ಒಂದು ವಾರದ ಹಿಂದೆ ಜರ್ಮನಿಯ ಹ್ಯಾಂಬರ್ಗ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನ ಕೂಡಿತ್ತು. ಜರ್ಮನಿಯ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲ ಕೂಡಿ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿದರು. ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಯಾರೂ ಬಳಲಬಾರದು ಎಂಬ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಪಣತೊಟ್ಟರು.

ಈ ರೋಗಬರದಂತೆ ಮಾಡಲು ಒಂದು ದಾರಿ ಇದೆ. ಈ ರೋಗಾಣುವಿನ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಲಸಿಕೆ ಇಂದು ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯರು, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ರೋಗಿಯ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವವರು ಈ ಲಸಿಕೆಯ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ರೋಗಾಣುವಿನ ಪ್ರಸಾರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಬಹುದೂರದವರೆಗೆ ಸಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಜರ್ಮನಿಯ ವೈದ್ಯರು ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವರು.

'ಹೆಪೆಟೈಟಿಸ್ ಬಿ' ರೋಗಾಣುವಿನ ಹಾನಿಕಾರಕ ವರ್ತನೆಗಳ ವಿವರಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರಿವಾಗುವಂತೆ ಸಂಗೀತದ ಮೂಲಕ ದೂರದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ, ಭಿತ್ತಿ ಪತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ, ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕಿಂತ ಈ ತೊಂದರೆ ತೀವ್ರವಾದುದು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಕರ.

ಇಂಥ ಒಂದು ವಿಚಾರದ ಅಲೆಯು ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಬರಬೇಕು. ಇಂದು ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಂತೆ ಹೆಪೆಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಆಂದೋಳನವೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು. O



ತಿದ್ದುಪಡಿಯಾಗಬೇಕಾದ ನ್ಯಾಯ ವೈದ್ಯ ಕಾನೂನುಗಳು-೫

ಅನುಮತಿ ರಹಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ

✍ ಡಾ| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಅಪರಾಧ ನಡೆವಳಿ ಸಂಹಿತೆ ೫೩(೧) ಎಂಬುದು, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವನ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ, ಅವನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಬಗೆಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಪರಾಧ ನಡೆವಳಿ ಸಂಹಿತೆ ೫೩(೨) ಎನ್ನುವುದು, ಆರೋಪಿಯು ಮಹಿಳೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಕೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯೆಯು ಮಾತ್ರ, ಇಲ್ಲವೇ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯೆಯ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ವೈದ್ಯನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಪೋಲೀಸ್ ಸಬ್ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಅವರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧಿಕಾರಿಯು ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ಆರೋಪಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಅಪರಾಧವನ್ನು ಸಾಬೀತುಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಆರೋಪಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆತರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ/ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಲು ವೈದ್ಯರು ಆರೋಪಿಯ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವಶ್ಯ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಬಲಪ್ರಯೋಗವನ್ನು (ರೀಸನಬಲ್ ಫೋರ್ಸ್) ಮಾಡಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಆರೋಪಿ ಪಾನಮತ್ತನಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನ ದೇಹದಿಂದ ರಕ್ತವೇ ಮುಂತಾದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ :

೧. ''ಉಚಿತ ಬಲ ಪ್ರಯೋಗ'' ಎಂದರೇನು? ಇದನ್ನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶಾಸನವು ಉಚಿತ ಬಲಪ್ರಯೋಗ ಎನ್ನುವುದರ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು (ಕ್ರೌರ್ಯ ಎಂಬಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವಂತಹ) ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

೨. ಕುಡುಕರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದು ಕರೆತಂದಾಗ, ಪಾನಮತ್ತರಾಗಿರುವ ಅವರು ಮತ್ತಿನ ಫಲವಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೇಕೆಂದೇ ಅಸಭ್ಯರಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಅನವಶ್ಯವಾಗಿ ಕೆರಳಬಹುದು. ಹೊಡೆಯಲೂಬಹುದು (ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ನಡೆದಿವೆ) ಅವನ ದೇಹದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದು ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದಂತಿರಲಿ, ಅವನ ದೇಹವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲೂ ಬಿಡದಿರಬಹುದು. ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರಿದ್ದರಂತೂ ಇವೆಲ್ಲಾ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗುತ್ತವೆ!

೩. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಬಲ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಂತಿರಲಿ, ವೈದ್ಯರ ಮಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಉಳಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿ 'ಪೀಡೆ' ತೊಲಗಿದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಏನೋ ಒಂದನ್ನು ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.



೪. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪೋಲೀಸಿನವರು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಜನರು ಆರೋಪಿಯನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವರೆಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊಸರಾಡುತ್ತಿರುವ ಆರೋಪಿಯ ಮುಂದೋಳಿನಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ, ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಸೂಜಿಯೇನಾದರೂ ಮುರಿದರೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಗಾಯವಾದರೆ, ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ''ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ''ದ ಆಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೊರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳುವುದು?

೫. ಹಾಗಾಗಿ 'ಉಚಿತ ಬಲ ಪ್ರಯೋಗ' ಎಂಬುದರ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಪೋಲೀಸರೆ ಉಚಿತ ಬಲ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಹೊರಬೇಕೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

೬. ಆರೋಪಿಯು ಮಹಿಳೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಕೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರೇ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಶಾಸನ. ಇದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

೭. ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರು ಇರುವಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಆರೋಪಿಯನ್ನು ಪೋಲೀಸರು ಕರದೊಯ್ಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಲವಿಳಂಬಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗೊಂದಲಗಳ ಕಾರಣ, ಕೊನೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

೮. ಪುರುಷ ವೈದ್ಯರು ಮಹಿಳಾ ಆರೋಪಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ, ಅವರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಕಾರಣವನ್ನೂ ಶಾಸನವು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆ? ಪುರುಷ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಪಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಬರುವು

ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ!

ವಿಪರೀತ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದವನೊಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದನು. ಡಾಕ್ಟರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೇಳಿದರು - ''ಬಾವಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮುಳುಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡು. ತಲೆ ಮೈ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮನೆಗೆ ಹೋಗು''. ರೋಗಿ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಕೇಳಿದ - ''ಡಾಕ್ಟರರೇ, ಅದರಿಂದ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೇ?'' ಡಾಕ್ಟರರು ಉತ್ತರಿಸಿದರು - ''ನನಗೆ ಅದು ಆಗುವುದೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಿದೆ!''



● ಶಂಕರಗೌಡ ವೈ ಪಾಟೀಲ

ದಿಲ್ಲವೆ?

೯. ಮೂಲತಃ ವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ಲಿಂಗವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದೇ ಅನುಚಿತ. ಯಾರು ಯಾರನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ, ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನರ್ಸ್ ಅಥವಾ ಆಯಾ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗೆಯೇ ನ್ಯಾಯ ವೈದ್ಯ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲೂ ಏಕೆ ಮಾಡಬಾರದು?

೧೦. ಹೀಗಾಗಿ, ಅಪರಾಧ ನಡೆವಳಿ ಸಂಹಿತೆ - ೫೩ (೨) ಕ್ಕೆ ತಿದ್ದುಪಡಿಯನ್ನು ತಂದು, ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಪುರುಷ ವೈದ್ಯರು ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳಾ ಸಹಚರಿಯ (ಅಟೆಂಡೆಂಟ್) ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಿದೆ. ●

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಜಿಗಣೆ

ಜಿಗಣೆ ಒಂದು ಜೀವಿ. ಇದು ಒಂದು ಹುಳು. ಮೆತ್ತಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ವರ್ಣವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲುವುಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಇವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಹೀರಿಕಗಳೂ ಇವೆ. ಹುಳದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಇವೆ. ಜಿಗಣೆಗಳನ್ನು ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಜವುಗು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಅರಣ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಜಿಗಣೆಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜುವಾಗ ಮೂಗನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೀರುತ್ತ ಕುಳಿತಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೂಗು ಬಂದಾಗುವುದು, ಮುಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ವಸರುವುದು, ಮೂಗು - ಕಿವಿ - ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರು ಬಹಳ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವರು. ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇವು ಕೈಕಾಲು ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಾ ರಕ್ತಹೀರಿ ಕಳಚಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ರಕ್ತ ಹೀರುವಾಗ ನೀವು ಜಗ್ಗಿದರೂ ಅವು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಡಿಸಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಡುವರು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತಂಬಾಕು ನೀರು ಸಿಂಪಡಿಸಿದರೆ ಅವು ತಕ್ಷಣ ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸಡಲಿಸಿ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವವು. ಅಷ್ಟು ವಿಷಕಾರಿಯಾದ ತಂಬಾಕನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ!

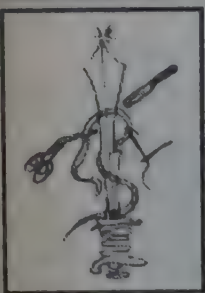
ಅದಿರಲಿ, ಇಂಥ ಜಿಗಣೆಯನ್ನೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಾಯದೇ ಇದ್ದ ಗಾಯಗಳ ಸುತ್ತ ಜಿಗಣೆ ರಕ್ತ ಹೀರುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಆ ಗಾಯ ಬೇಗನೇ ಮಾಯ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯದ ಸುತ್ತಲಿನ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಿಗಣೆ ಹೀರುವದೆಂದೂ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಜಿಗಣೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ರಕ್ತ ಹೀರುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅದು ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದು ಪತ್ತೆಯಾಗತೊಡಗಿದೆ. ಜಿಗಣೆಯು ತನ್ನ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಜೊಲ್ಲು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿಯ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆ ಭಾಗದ ನೀಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಶಕ್ತಿಹೀನವಾದ ನೀಲೆಗಳ ಭಿತ್ತಿಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನೀಲೆಗಳ ಭಿತ್ತಿಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವುದು ನಿಜವೋ ಇಲ್ಲವೆ ಅಸತ್ಯವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಹಲವಾರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಬೈ ನಗರದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕೆ.ಇ.ಎಮ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಒಂದು.

ಈ ಸಂಶೋಧಕರು ಇಪ್ಪತ್ತು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಇವರು ಕಾಲಿನ 'ವ್ಹೆರಿಕೋಸ್ ವ್ಹೇನ್ಸ್' ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ನೀಲೆಗಳ ಭಿತ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಉದ್ದಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅವು ತ್ವಚೆಯ ಕೆಳಗೆ ಹಾವುಗಳಂತೆ ತೋರುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಕಾಲಿಗೆ ಬಾವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಣಕಾಲ ಕೆಳಗೆ ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜಿಗಣೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದರು. ಒಳ್ಳೇ ಆಶ್ಚರ್ಯ ತರುವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಕಂಡವು. ಎಲ್ಲರ ಕಾಲಿನ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯ್ದವು. ಕಾಲಿನ ಬಾವು ಮಾಯವಾಯಿತು. ನೀಲೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಆಕುಂಚನ ಹೊಂದಿ ಕಾಣದಾದವು.

ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಂಗ್ಲ ಪದ್ಧತಿಯ ಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟರೆ ಏನೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದ ಉಪಾಯ. ಆದರೆ ಜಿಗಣೆ ಉಪಚಾರ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಿತು.

ಈ ಒಗಟಿನ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರೂ ಕೂಡಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೊತೆ - ಜೊತೆಯಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ■



ಎರಡಲುಗಿನ ಖಡ್ಗ - ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ

ಡಾ। ಇಂದಿರಾ

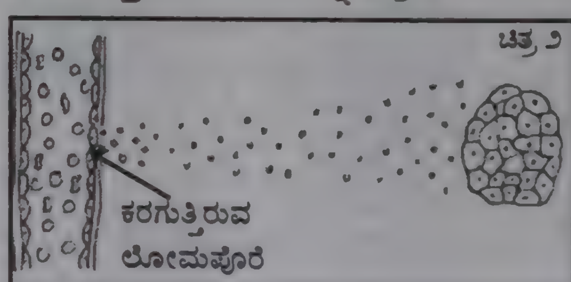
ಜುಲೈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಅಂಶುಮಾಲಿಯವರ 'ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕೊನೆಗೂ ಮದ್ದು' ಎಂಬ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ (ಆಂಜಿಯೋಜೆನಿಸಿಸ್) ವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಕೇವಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸ ಬಹುದು.

ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಕ್ರಿಯೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ದೈನಂದಿನ ಕ್ರಿಯೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಇದು ಅವಶ್ಯ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ 'ವರ'ವೇ 'ಶಾಪ'ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ! ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಮುಳ್ಳನ್ನು ಮುಳ್ಳಿಂದಲೇ ತೆಗೆಯಬಹುದಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚರಿಯ ಹಾಗೂ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ.

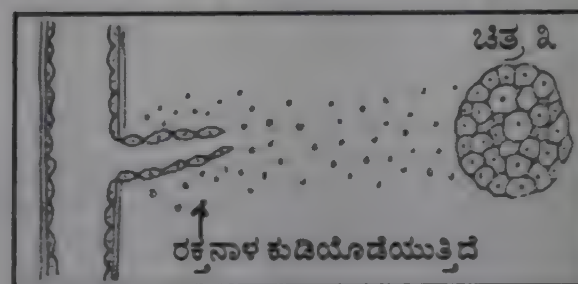
ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಕ್ರಿಯೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ದೈನಂದಿನ ಕ್ರಿಯೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಇದು ಅವಶ್ಯ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ 'ವರ'ವೇ 'ಶಾಪ'ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ! ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಮುಳ್ಳನ್ನು ಮುಳ್ಳಿಂದಲೇ ತೆಗೆಯಬಹುದಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚರಿಯ ಹಾಗೂ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ.

ನಾಲ್ಕು ಹಂತ :

ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ ಎಂದರೇನು ? ಅದು ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ? ಅದರಿಂದ ಪೂರಕ ಕೆಲಸಗಳು ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ? ಮಾರಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹೇಗೆ ಘಟಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ.



ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಬೇಕಾಗಿರುವ ಭಾಗ, ತನಗೆ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ, ಅದರ ಸರಬರಾಜಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ಸಮೀಪದ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ರಕ್ತನಾಳವು, ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಬೇಕಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಒಡಲಿನಿಂದ ಒಂದು ಹೊಸ ಕವಲನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಸ ಕವಲಿನ ನಿರ್ಮಾಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.



ರಕ್ತನಾಳ ಜನನವು ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

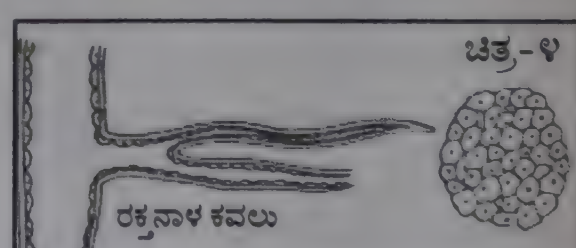
೧. ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ ಪ್ರಚೋದಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ.

೨. ಲೋಮನಾಳಗಳ ಮೇಲಾಗುವ ಪ್ರಭಾವ.

೩. ಕವಲಿನ ಕುಡಿಯೊಡೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು

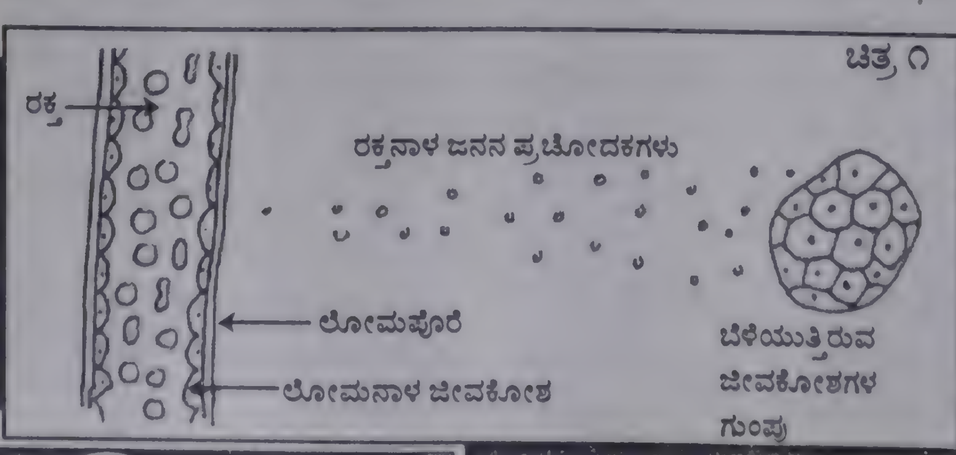
೪. ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು

ಚಿತ್ರ ೧ನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಒಂದು ಸಹಜ ರಕ್ತನಾಳವಿದೆ. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ



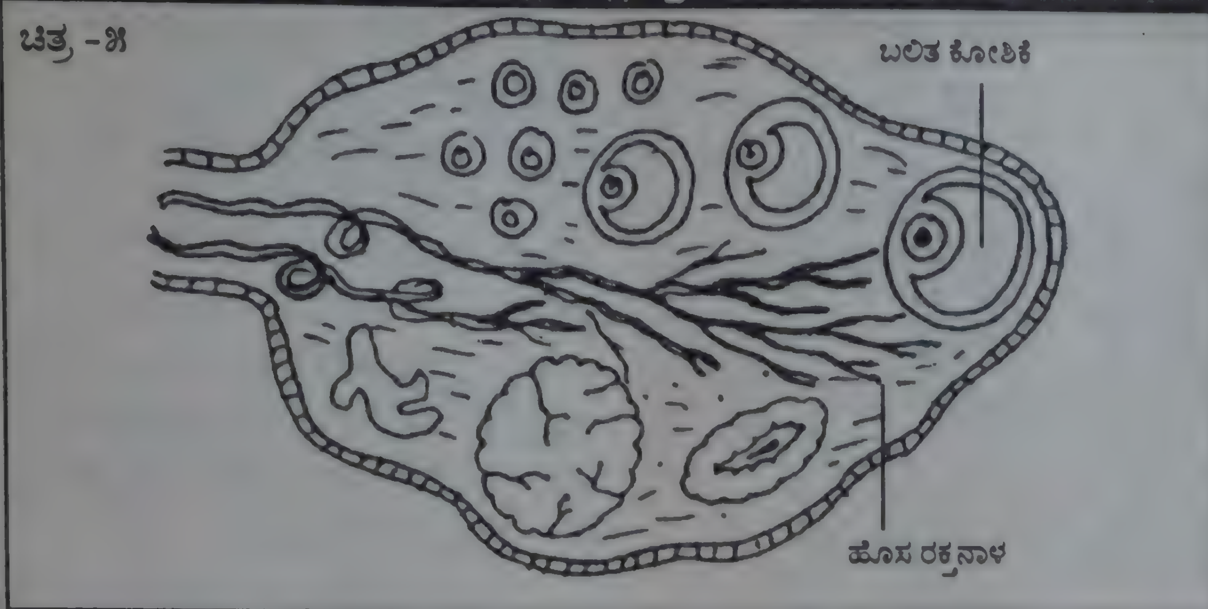
ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಂದು ಗುಂಪಿದೆ. ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಸೃಜಿಸುವಂತೆ ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ ಪ್ರಚೋದಕಗಳೆಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ.

ಚಿತ್ರ ೨ನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು ಸಮೀಪದ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೇಲೆ



ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ

ಚಿತ್ರ -೫



ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿವೆ. ಲೋಮಪೊರೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿವೆ. ಲೋಮನಾಳದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಚಿತ್ರ ೩ನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಲೋಮನಾಳದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಹೊಸ ಕವಲು ಕುಡಿಯೊಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕುಡಿ ಬೆಳೆದು ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳವಾಗಿ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಗುಂಪಿನೆಡೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರ ೪ನ್ನು ಗಮನಿಸಿ : ಹೊಸರಕ್ತನಾಳದ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಂಡಿದೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಿದೆ.

ಇದು ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಣೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದರ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತುಸು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಅಂಡಾಶಯ :

ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಡಾಶಯಗಳು (ಓವರಿ) ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಶಯವೆಂದರೆ ಅಂಡಾಣು (ಓವಂ) ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ 'ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು'.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಡಾಣು ಗ್ರಾಫಿಯನ್ ಕೋಶಿಕೆ (ಗ್ರಾಫಿಯನ್ ಫಾಲಿಕಲ್) ಎಂಬ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕೋಟೆಯೊಳಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ, ಅದರ ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩,೫೦,೦೦೦ ದಷ್ಟು ಎಳೇ ಗ್ರಾಫಿಯನ್ ಕೋಶಿಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩೭೫ ಗ್ರಾಫಿಯನ್ ಕೋಶಿಕೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಬಲಿಯುತ್ತವೆ. ಉಳಿದವೆಲ್ಲ ನಿರ್ನಾಮವಾಗುತ್ತವೆ.

ಯಾವ ಕೋಶಿಕೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ಯಾವ ಕೋಶಿಕೆಯು ಅಳಿಯಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು 'ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ'ವನ್ನು ಆಧರಿಸುತ್ತದೆ.

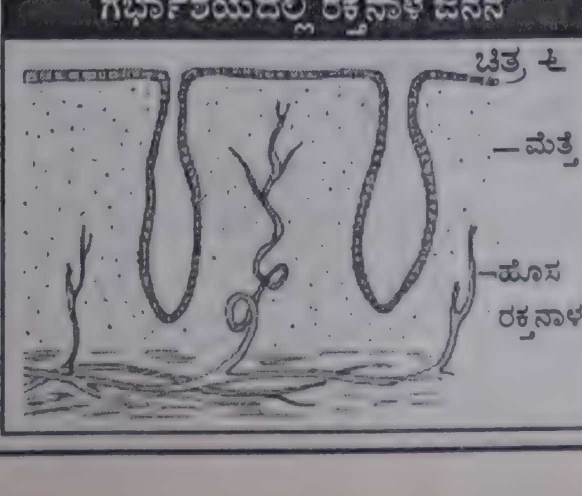
ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ತಾನು ಬಲಿಯಬೇಕು, ತಾನು ಬಲಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಹತ್ತಾರು ಎಳೇ ಕೋಶಿಕೆಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹೂಡುತ್ತವೆ. ನನಗೆ ರಕ್ತನಾಳ ಕವಲನ್ನು ಕೊಡು, ನನಗೆ ರಕ್ತನಾಳ ಕವಲನ್ನು ಕೊಡು ಎಂದು ಸಮೀಪದ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ವಿನಂತಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹತ್ತಾರು ಕೋಶಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೋಶಿಕೆಯು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆಯೋ ಅದರೆಡೆ ಹೊಸರಕ್ತನಾಳ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಎಳೇ ಕೋಶಿಕೆಗಳು ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಪವಾಸ ಬಿದ್ದು ನಾಶವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಬಲಿಷ್ಠ ಮಾತ್ರ ಬದುಕುಳಿಯಬಲ್ಲ; ದುರ್ಬಲ ಅಳಿಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ - ಇದು ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಗ್ರಾಫಿಯನ್ ಕೋಶಿಕೆಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಯುವಿಕೆ - ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಸ್ಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಋತುಚಕ್ರ ಬಹು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಕ್ರಿಯೆ.

ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ

ಚಿತ್ರ ೬



ಇದರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವಶದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ತೋಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಫಿಯನ್ ಕೋಶಿಕೆ ಬೆಳೆದು ಬಲಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅಂಡಾಣುವು ಅಂಡಾಶಯವನ್ನು ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಬರಲು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗುಳ್ಳೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತೀ ತಿಂಗಳು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾದಾಗ, ಅಂಡಾಶಯವು 'ಸೀತಾಫಲ'ದಂತೆ ಗುಳ್ಳೆ ಗಂಟು ಗಂಟಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಹುಗುಳ್ಳೆಯ ಅಂಡಾಶಯ (ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣುವು, ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಹೊರ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿ, ಬಂಜೆತನ ಈಕೆಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ, ಈ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ 'ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ' ಇವರಲ್ಲಿ ಮಂದವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಾವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದಾದರೆ, ಬಹುಶಃ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ವಿಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯಬಹುದು!

ಗರ್ಭಾಶಯ :

ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಸ್ಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರವೂ ಒಂದು. ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣುವು ಅಂಡಾಣುವಿನೊಡನೆ ಯುಗ್ಮಜ ರೂಪು ಗೊಂಡು, ಅದು ಸತತ ವಿಭಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಚೆಂಡಾಗಿ ಗರ್ಭನಾಳದಲ್ಲಿ ಉರುಳುರುಳುತ್ತಾ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುಪುಷ್ಟ ಮೆತ್ತೆಯಿರುತ್ತದೆ!

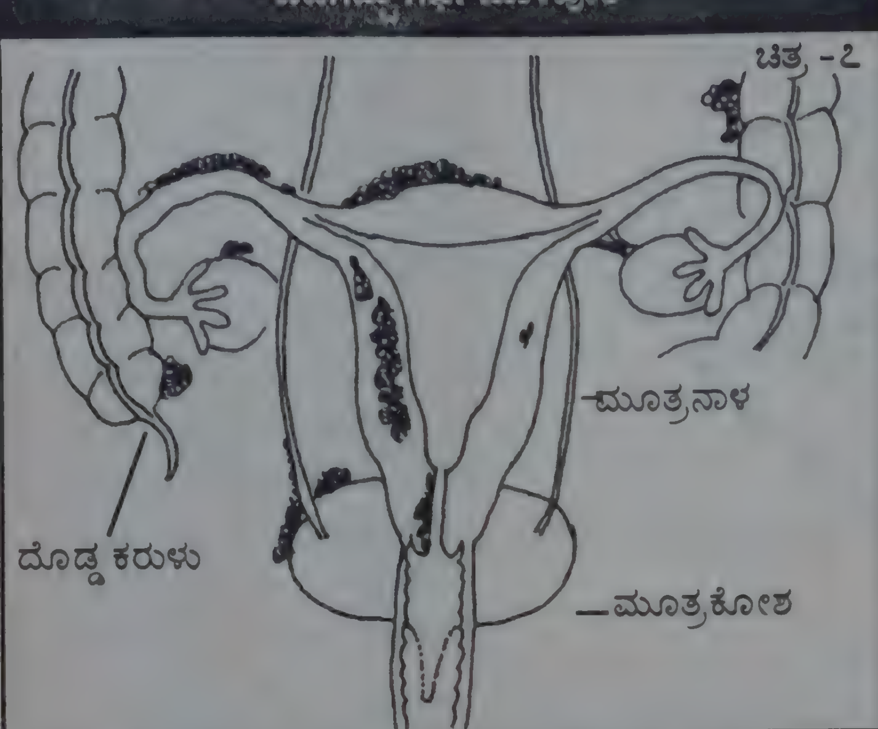
ಈ ಮೆತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಚೆಂಡು ನಾಟಿಕೊಂಡು ಬೇರುಬಿಟ್ಟು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಈ ಮೆತ್ತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕರಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ ! ಇದುವೇ ಮಾಸಿಕ !! ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಲಿಲ್ಲವೆಂಬ ವ್ಯಥೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯ ಹರಿಸುವ ಶೋಕಪೂರಿತ ''ಅಶ್ರುಧಾರೆ''!!!

ಮುಂದಿನ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಮೆತ್ತೆಯು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೆತ್ತೆಯ ಸೃಷ್ಟಿ ರಕ್ತನಾಳ ಜನನದಿಂದ

ಎಡೆಗಟ್ಟು ಗರ್ಭದೊಳಪೊರೆ



ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿದಿದ್ದಾಗ ಈ ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳೆಲ್ಲ ನಾಶವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ವೈಪರೀತ್ಯ ಘಟಿಸುವುದುಂಟು. ಮತ್ತೆ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಗರ್ಭಾಶಯ ಒಳಪೊರೆಯ ಊತಕವು, ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದುಂಟು. ಈ ''ಎಡೆಗೆಟ್ಟ ಗರ್ಭದೊಳಪೊರೆ'' ಯು ಪ್ರತಿತಿಂಗಳು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ, ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ವೈಪರೀತ್ಯ. ಆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಮಾಸಿಕಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನೋಯುತ್ತದೆ. ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಎಡೆಕೊಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು!

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ 'ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ' ನಿರೋಧಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯಬಹುದು. ಇದುವರೆಗೂ ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಸುಮಾರು ೩೦೦ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿರುವ ಬಗೆಗೆ ಅಂಶುಮಾಲಿಯವರ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿವರಗಳಿವೆ.

ನಾಳವ್ರಣ:

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳು ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನು ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ ಉರಿಯೂತ (ಆಸ್ಟಿಯೋ ಮಯಲೈಟಿಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಈ ಸೋಂಕು ಮೂಳೆಯನ್ನು ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾಳವ್ರಣ (ಸೈನಸ್) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ನಾಳವ್ರಣ ಬಡಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣವಾಗುವಂತಹದಲ್ಲ. ಸೋಂಕನ್ನು ಬಗ್ಗುಬಡಿಯುವ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳು ಈ ನಾಳವ್ರಣವನ್ನು ತಲುಪದಿರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ - ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ ಉರಿಯೂತ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳು ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಸ್ಥಳೀಯ:

ಅಂಶುಮಾಲಿಯವರು ತಮ್ಮ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ ನಿರೋಧಕಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಹೇಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯನ್ನು ಉಪವಾಸ ಹಾಕಿ ನಾಶಪಡಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೂ ಒಂದು ವಿಸ್ಮಯವಿದೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಾಶಕ ಸ್ಥಳೀಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ದುಪ್ಪಟ್ಟುಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ ಪ್ರಚೋದಕಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಾಶಕ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯು ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಈ ರಕ್ತನಾಳ ಹತ್ತಿರ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ, ಔಷಧವು ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಚಯ ಗೊಂಡು ಅದರ ನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಧಾನ:

ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ - ರೋಗ ನಿಧಾನದಲ್ಲೂ ನೆರವಾಗಬಹುದು. ಸಂಶಯಗ್ರಸ್ತ ಗಂತಿಭಾಗದ ಚೂರನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಗಾಜಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ವಿಶೇಷ ಬಣ್ಣಗಳಾದ 'ಇಮ್ಯುನೋ ಸ್ಟೇಯಿನ್'ಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದಾಗ ಹೊಸರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬೆಳೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಹುದು. ಸಹಜ ಊತಕವು ಕ್ಯಾನ್ಸರಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂಧಿಕಾಲವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಬಹುದು.

ನಾವು ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ನೆರವಾಗಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೊರಳು:

ಗರ್ಭಕೊರಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಬಲಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು CIN I, II, III ಎಂಬ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. IV ಹಂತ ಆಕ್ರಮಣಕಾರೀ ಹಂತ. I ಹಂತವು II ಹಂತವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ, ಹೊಸಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ II ಹಂತವೂ III ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕಾದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ ನಿರೋಧಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು I, II, III ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ''ತವರು ಮನೆಯಲ್ಲೇ'' ಇರುತ್ತವೆ. ವಲಸೆ ಹೊರಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಂತ IV ರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬೇಲಿ ದಾಟಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ರಕ್ತನಾಳ ನಿರೋಧಕಗಳು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ!

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ ಈಗ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಗೂಢ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಂಶೋಧನಾ ಲಾಭಗಳು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲಿವೆ.

ಇಂತಹ ನೂತನ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಅಂಶುಮಾಲಿಯವರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. □



● ಸುನಂದಾ ಪಿ. ಶಿಗಡಿಮನಿ
ಧಾರವಾಡ

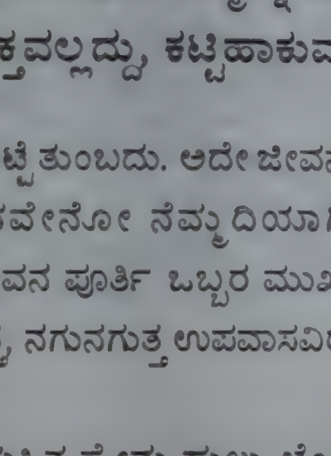
ಪ್ರೇಮವೆಂಬ ವಿಷ!

ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾದವರು ಅದನ್ನು 'ಮೆಲ್ಲಗೆ ಸಾಯಿಸುವ ವಿಷ'ವೆಂದು ಕರೆದರೆ, ತೃಪ್ತಿಯ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವವರು, ಪ್ರೀತಿಯೇ ದೇವರೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಪ್ರೇಮದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು, ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತತೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಕ್ತವಲ್ಲದ್ದು, ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವಂಥದ್ದು ಪ್ರೇಮ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ?

Love is Sweet Poison ಎನ್ನುವರು. ಇದೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಮಾಯಾಜಾಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವುದು ಸರಳ. ಅದರಿಂದ ಹೊರ ಬರುವುದು ಮಾತ್ರ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಾತು ಎನ್ನಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮವೆಂಬ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನು ದಾಟಿಯೇ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು. ಹೇಳಲು, ಕೇಳಲು 'ಪ್ರೇಮ' ಎಂಬ ಮಾತು ಎಷ್ಟು ಇಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಅಷ್ಟೇ ವಿಷ ಇದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಒಬ್ಬಳು ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸುವವನಿಗಿಂತಲೂ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವವನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದೇ ಲೇಸು. ತಾನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹಿರಿಯರ ಇಷ್ಟದಂತೆ ನಡೆದರೆ ಮುಂದಿನ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿಯ ಮುಖ, ಅಂದ, ಚಂದ ನೋಡಿ ಪ್ರೀತಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಅರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮಗಳು ಬಹುಪಾಲು ಮುರಿದುಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆ ಕ್ಷಣ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ಬರಬರುತ್ತಾ ಅವರ ಗುಣ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಂತೂ ಯಾರ್‍ಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಗಳಿವೆ ಎಂಬುದೇ ಗೊತ್ತಾಗದು. ಏಡ್ಸ್, ಟಿ.ಬಿ., ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತರ ರೋಗಗಳು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವಕ, ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಲಿವೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇನಾದರೂ ಅಪ್ಪಿತಪ್ಪಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಹಿಡಿದರೆ, ಸಂಗಾತಿಯಾದರೆ, ಜೀವನವೇ ನರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಬದುಕಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ ಇಲ್ಲದೆ 'ಪ್ರೇಮವೊಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು' ಎಂದು ನಂಬಿ ಮದುವೆಯಾದರೆ, ಸುಖದ ರಾತ್ರಿಗಳು, ದುಃಖದ ಹಗಲುಗಳು ಕಾದಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಬದುಕು ಪರಿಪೂರ್ಣ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವೆಂದೆನಿಸಿದರೂ ಅದರಿಂದಲೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬದು. ಅದೇ ಜೀವನವಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನವೇನೋ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಒಬ್ಬರ ಮುಖ ಒಬ್ಬರು ನೋಡುತ್ತ, ನಗುನಗುತ್ತ ಉಪವಾಸವಿರಲಾಗದು.

ಹುಡುಗ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರೇಮ ಹುಲ್ಲು ಬೆಂಕಿಯಂತೆ. ಅದು ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಸುಡುತ್ತದೆಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಎಲ್ಲರೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹಗಳ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಸುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಅವರಿಂದ ಬರುವ ಮಾತು ಒಂದೇ; ''ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.''



ಪ್ರೇಮ ಹಲವರನ್ನು ಹೀರೋಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿಯನ್ನು ದಡ್ಡರನ್ನಾಗಿಸಿದೆ, ಗುಲಾಮರನ್ನಾಗಿಸಿದೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರನ್ನು ದುಷ್ಟರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಲ ಮಿಂಚುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ನಾವು ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ, ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ, ಪ್ರೇಮವೆಂಬ ಮಾಯಾಜಾಲದಲ್ಲಿ ಬೀಳದಿದ್ದರೇ ಒಳಿತು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ನೀವು ಪ್ರೇಮಜಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು, ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ದಿನವು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿದ್ದರೂ ಅಂಧಃಕಾರ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಒಳ್ಳೆಯದಿದ್ದರೂ, ಎಷ್ಟೇ ಪವಿತ್ರವಾಗಿದ್ದರೂ, ಉಜ್ವಲವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರಿಂದ ನೋವು, ನಿರಾಸೆ, ದುಃಖಗಳು ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಸುದ್ದಿಯ ಪ್ರಯಾಣ ಬಹುಬೇಗ. ಇಂದಿಗೂ ನಾವು ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹವನ್ನಾಗಲಿ, ಪ್ರೀತಿಸಿ ಒಂದಾಗುವುದನ್ನಾಗಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಗೊಳಗಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮವೆನಿಸದಿರದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂತರ್ಜಾತಿಯ ವಿವಾಹವಾದರೆ ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು, ಯಾವ ಜಾತಿಯದು ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು? ಅದರ ಭವಿಷ್ಯವೇನು? ಆ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು ಎಷ್ಟು ಯಾತನಾಮಯವಾದುದೆಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

''ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ; ಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರೇಮ ಮರೆಯುತ್ತದೆ.'' ನೀವು ಹಿಂದಿರುಗಲಾರದಷ್ಟು ದೂರ ಸಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಾಲದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ''ಸರ್ವ ಕಷ್ಟ ನಿವಾರಕಂ ಕಾಲ ಚಕ್ರಂ'' ಎನ್ನುವರು. ಕಾಲ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಂಥ ಗಾಯವನ್ನೂ ಮಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ■

ಸಸ್ಯಾಹಾರ - ಮಾಂಸಾಹಾರ : ಯಾವುದು ಮಿಗಿಲು ?

ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಂತನ

● ಎನ್. ಆರ್. ಪಾಟೀಲ್

ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವ ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸಾಹಾರವೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಬೇರಾವುದರಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅಲ್ಲ, ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಅದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ಇಲ್ಲ, ಮಾಂಸಾಹಾರವೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲು. ಈ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ, ವಾದ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಸತ್ಯಾಂಶವೇನು ?



''ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂಬಂತೆ- ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವಾರ ಸುಮಾರು ೨೦೦೦ ಜನರು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ದೇಶದ ಸುಮಾರು ೪೦ ಪ್ರತಿಶತ ಜನರು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನೈತಿಕತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣ ಕೂಡಾ ಜನರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವೆನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನಗಂಡು ಜನ ಸಸ್ಯಾಹಾರದತ್ತ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ'' ಇದು ಲಂಡನ್ ನಗರದ ಪ್ರಮುಖ ದೈನಿಕವೊಂದರ ವರದಿ. ಇದು ತೀರ ಸತ್ಯದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಸಸ್ಯಾಹಾರದತ್ತ ಒಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

''ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ'' ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಆರ್ಷೇಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಈ ತಪೋ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಸ್ಯಸಂಪತ್ತಿಗೂ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ.

ಮಾನವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೂಸು. ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ (ಮಾನವರ) ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನೇಕಾನೇಕ ಸಸ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳ ಮೂಲಕ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳ ಮೂಲಕ, ಧವಸಧಾನ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ನೀಡಿದ್ದಾಳೆ. ಮಾನವ ಮೂಲತಃ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯೇ ಹೌದು. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದುಬಂದ ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಸಿವಿಗೆ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಆಹಾರವಾದುದು ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು, ಮುನಿಪುಂಗವರು ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಿವಿಧ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಸಸ್ಯಾಹಾರಗಳ ಬಗೆಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆಹಾರವನ್ನು ''ರಾಜಸ'', ''ತಾಮಸ'', ''ಸಾತ್ವಿಕ'' ಎಂದು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಆಹಾರತಜ್ಞರು ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು 'ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ'ವೆಂದು ಕರೆದರು. ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು 'ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ'ವೆಂದು ಗುಣಗಾಣಿಸಿದರು.

ಆದರೆ ಕಾಡಿನ ಮಾನವ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸದ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದ. ನಂತರ ಅವನು ಕಾಡಿನಿಂದ ನಾಡಿಗೆ ಬಂದಮೇಲೆ ನಾಗರಿಕತೆ ಬೆಳೆದಂತೆ ಜನರ ಒಂದು ಗುಂಪು ಮಾಂಸದ ರುಚಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ-ಗುಣಗಾನ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಕ್ರಮೇಣ ಜನರು ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾರುಹೋದರು. 'ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪೌಷ್ಠಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಸಸಾರಜನಕ) ಅಂಶ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಚಾರ ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮರೆಮಾಚಿತು. ಕೆಲವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಬಡವರ ಆಹಾರವೆಂದೂ, ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತರ ಆಹಾಕವೆಂದೂ ವಿಭಾಗಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟರು. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಶ್ರೀಮಂತ ಆಹಾರವಾಯಿತು. ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವಾಯಿತು. ಬಡವರ ಪಾಲಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರವಾಯಿತು.

ಸೃಷ್ಠಿಯ ಒಂದು ನಿಯಮವೆಂದರೆ ಕಾಲಚಕ್ರದಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾದ ಸತ್ಯಾಂಶವು ಕಾಲದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಚಕ್ರದಿಂದಲೇ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವುದು. ಈಗ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ನಿಯಮ ನಿಜಗೊಂಡಿದೆ. ಅಂದು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕಾಲಚಕ್ರದಡಿ ಮರೆಯಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಸತ್ಯಾಂಶವು ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನ ಜನಮನಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಲಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಕುರಿತಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಆಘಾತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿವೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವ ಆಹಾರತಜ್ಞರ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಪುನಃ ಜಗತ್ತಿನ ಜನತೆಯನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರದತ್ತ ಒಲಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿವೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಬಗೆಗೂ ಅಧ್ಯಯನಗೈದ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ''ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸರ್ವರ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ''ವೆಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ.

ಮಾಂಸಾಹಾರ-ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಕಂಡಂತೆ

ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಇವಾವುವೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಾಭದಾಯಕವಲ್ಲ

ಎಂಬುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಮಾಂಸದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ೨೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇರಬಾರದು. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹವೇ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಮೂಲಕ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಇನ್ನಾವುದೇ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಹಾರದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ನಡೆದಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಏಕೈಕ ಆಹಾರ ಮಾಧ್ಯಮವೆಂದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದು ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಹೃದಯರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲೇ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಆಹಾರತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಇಂಧನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ (ಶೇ. ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬಹುದು ಅಷ್ಟೇ). ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ನಾರಿನಂಶದಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸರಳಗೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕರುಳಿನ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಸರಳಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಕರುಳಿನ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿವೆ. ಅನೇಕಾನೇಕ ಕರುಳು ಬೇನೆಗಳಿಗೆ 'ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೋಳಿ ಸಾಕಾಣಿಕಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದು ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸದಿಂದ ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. '' ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ.'' ಆದರೆ ನಿಜ ಸಂಗತಿ ಬೇರೆಯೇ ಇದೆ. ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎರಡನೇ ದರ್ಜೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೂಡ ಸಸ್ಯಮೂಲದ್ದು ಎಂಬುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾವು ಬಳಸುವ ಕುರಿ, ಆಡು, ಕೋಳಿ, ಮೊಲ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಆಹಾರ ಸಸ್ಯಮೂಲದ್ದು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ನಾವು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ೪೫೦ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಮಾಂಸದ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಲು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಕಿಲೋ ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ಶುದ್ಧ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಆದರೂ ಅದರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಸಸಾರಜನಕ ಎರಡನೇ ದರ್ಜೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರ

ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಬಗೆಗೂ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದುಂಟಾದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅಲ್ಲಗಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎಂಬ ಮೂಲವಸ್ತು ೨೨ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಶಕ್ತಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ. ಈ ೨೨ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ೧೩ನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟನ್ನು ದೇಹವೇ ಉತ್ಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನುಳಿದ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಆಹಾರದಿಂದ ದೊರೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಸಾರಜನಕಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಪ್ರಧಾನಮೂಲ ಮಾಂಸಾಹಾರವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಧವಸಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಶುದ್ಧ ಸಸಾರಜನಕದ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಸೊಯಾಬಿನ್ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಸಸಾರಜನಕ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದು ಎಲ್ಲ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಒಂದನೇ ದರ್ಜೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಅನ್ನಾಂಗಗಳೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ವಾದವೂ ಇತ್ತು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಇದನ್ನೂ ಅಲ್ಲಗಳೆದಿವೆ. ಎಲ್ಲ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಅನ್ನಾಂಗ ವಿಪುಲವಾಗಿದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಕೊಬ್ಬು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತುಗೊಂಡಿದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ನಾರಿನಂಶಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇದ್ದರೆ ೧೫೦ ಗ್ರಾಂ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ೧೨೫ರಿಂದ ೧೮೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಈ ತೆರನಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲ ವಿಧವಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳೂ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳೂ, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳೂ, ನಾರಿನಾಂಶಗಳೂ ಇವೆ.

ಮಾಂಸಾಹಾರ-ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ

ಮಾಂಸಾಹಾರ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಕೂಗು ಪರಿಸರ ತಜ್ಞರಿಂದ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೇಳುತ್ತಲಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಒಂದು ಮೇಕೆಯನ್ನೇ ನೋಡಿ. ಅದು ಮೂರರಿಂದ ೫ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕುತ್ತದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಸುಮಾರು ೧೦೦ ಎಕರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಷ್ಟು ಹಸಿರನ್ನು ತಿಂದು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಾದ ಜಾನ್ ರಾಬಿನ್ಸ್ ''ಎ ಡಯೆಟ್ ಫಾರ್ ಎ ನ್ಯೂ ಅಮೆರಿಕಾ'' ಎಂಬ ಕೃತಿಯನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ- ''ಒಂದು ಕಿಲೋ ದನದ ಮಾಂಸದ ಅಥವಾ ಹಂದಿ ಮಾಂಸದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಒಂದು ಕಿಲೋ ಗೋಧಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಇಂಧನದ ೪೦ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಇಂಧನ ಬೇಕು. ೨೦ ಕಿಲೋ ಹಂದಿ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ಇಂಧನ ವ್ಯಯದಿಂದ ಒಂದು ಎಕರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯಗಳು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಷ್ಟು ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಂದಿ ಮಾಂಸ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿ ಹೋಟೆಲ್ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ೫೦೦ ಪೌಂಡ್ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.......'' ಜಾನ್ ರಾಬಿನ್ಸ್‌ರ ಈ ಹೇಳಿಕೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ (ಹವಾಮಾಲಿನ್ಯ)ಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿ

ಯಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ, ಪಾಲ್ ಎರ್ಲಿಕ್ ಹೇಳಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾತು ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ''ಸಸ್ಯಾಹಾರ ತಿಂದು ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಇನ್ನಷ್ಟು ಭಾರತೀಯರನ್ನು ಈ ಭೂಮಿ ಹೊರಬಲ್ಲದು: ಆದರೆ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಹ್ಯಾಂಬರ್ಗರ್ (ದನದ ಮಾಂಸದ ಪಲ್ಲೆಗೆ ಗಿಣ್ಣು, ಬೆಣ್ಣೆ ಸುತ್ತಿದ ತಿಂಡಿ) ತಿನ್ನುವ ಅಮೆರಿಕನ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಜನರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಈ ಭೂಮಿ ಹೊರಲಾರದು''. ಎಂಥ ಅರ್ಥವತ್ತಾದ ಸತ್ಯಾಂಶವುಳ್ಳ ಹೇಳಿಕೆ ನೋಡಿ!

ವರ್ಲ್ಡ್ ವಾಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಶ್ರೀಮಂತ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಮನವಿ ಮಾಡುತ್ತ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ - ''ಶ್ರೀಮಂತ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ದೇಶಗಳು ಕೇವಲ ಶೇ. ೧೦ರಷ್ಟು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬಡದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ೧೦ ದಶಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಅದೇ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮಾಂಸ ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಅವುಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವ ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ೧೦ ಕೋಟಿ ಜನರಿಗೆ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲುದು.'' ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಉದಾಹರಣೆ ಬೇಕೆ?

ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ - ಸಾತ್ವಿಕ ಮನಸ್ಸು

ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವೆಂದು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನಂಬಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡಿದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ವರ್ತನೆಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನ ಹೊಂದಲು, ಮೋಕ್ಷ ಪಡೆಯಲು ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನು ''ಯುಕ್ತಾಹಾರ ವಿಹಾರ'' ಗಳೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನ ಪ್ರಕೃತಿಯು ತ್ರಿಗುಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದು ಸತ್ವ, ರಜ, ತಮೋಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಮೋಕ್ಷಾಪೇಕ್ಷೆಗೆ ಸತ್ವಗುಣವರ್ಧನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಉಚಿತವೆನಿಸುವ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಾದಿಗಳಿಂದ ಸತ್ವಗುಣವರ್ಧನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ''ಆಹಾರ ಶುದ್ಧೌಸತ್ವಶುದ್ಧಿ'' ಎಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ''ತನು ಮನ ಭೋಜನಂ'' ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಆಹ್ಲಾದವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸತ್ಯ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಮುನಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಆದಕ್ಕೇ ಅವರು ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಸಾತ್ವೀಯಾಹಾರವೆಂದು ಕರೆದರು. ಈಗ ಇದನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ - ಬೌದ್ಧಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ ಅಸಾಧುವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಯೊಂದು ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗುವ ಭೀತಿ, ಆತಂಕಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಗಳು, ಹೊರಡುವ ತರಂಗಗಳು ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿಂದವರಲ್ಲೂ ಅದೇ ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ನಡವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷಮಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕ್ರೌರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತವೆ. ಇದು ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸತ್ಯಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹಿಂಸೆ, ಕ್ರೌರ್ಯ, ಕೊಲೆ, ಸುಲಿಗೆಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ದೇಶಗಳಲ್ಲೇ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಜನರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣಾರ್ಹ.

ನಮ್ಮದು ಪ್ರಾಣಿಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಖಂಡಿಸುತ್ತ ಬಂದ ಪುಣ್ಯ ಭೂಮಿ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮಂತೇ ಬದುಕಲು ಹಕ್ಕಿದೆ ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತ ಬಂದ ನೆಲವಿದು. ಇಂಥ ಮಹಾನ್ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧ, ಬಸವ, ಗಾಂಧಿ, ಮಹಾವೀರರಂಥ ಮಹಾತ್ಮರು ಜನಿಸಿ ಪ್ರಾಣಿದಯೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿದರು. ''ದಯವಿರಬೇಕು ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ'' ಎಂದು ಬಸವಣ್ಣ ಹೇಳಿದರೆ ''ಮದ್ಯ, ಮಾಂಸಾದಿಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸುವವ ಹೊಲೆಯ.....'' ಎಂದು ಪುರಂದರದಾಸರು ಹೇಳಿದರು. ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಟ್ಟಳೆಯನ್ನಾಗಿಸಿದ ಮಹಾವೀರರು ಅಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರು. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ದೇಶಗಳೇ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಸಸ್ಯಾಹಾರೀ ದೇಶವಾದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ದುಃಖದ ಸಂಗತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಮಾರಕ ಗುಣಗಳು ಈಗ ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡಿದ್ದು, ಈಗಲಾದರೂ ನಮ್ಮ ಜನ ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಒಲಿಯಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಮಾನವನಿಗೆ ನಿಸರ್ಗ ನೀಡಿದ ಅಮೂಲ್ಯ ವರದಾನವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರಲ್ಲೂ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವಿದು.

ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವಾಗಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅದರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮರೆಯದೇ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

★ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

★ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಾಜಾ ಇದ್ದಾಗಲೇ ಬಳಸಿ. ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟರೂ ಅವು ೨-೩ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯ 'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್‌ನ ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

★ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಡಬೇಡಿರಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ನಾರಿನಂಶ ಸಸ್ಯಾಹಾರಗಳ ಹೊರಮೈಯಲ್ಲೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಬೇಡಿರಿ. ಸಿಪ್ಪೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೆರೆದು ತೆಗೆದು ಬಳಸಿ.

★ ಬಳಸಲು ಕಡುಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ. ತರಕಾರಿಯ ಬಣ್ಣ ಕಡು ಇದ್ದಷ್ಟು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತರಕಾರಿಗಳ ಬಣ್ಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಗೆಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ.

★ ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಿರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಮೂಲಂಗಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಗಡ್ಡೆಗಳ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಡಿ. ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಬಡವನ ಟಾನಿಕ್ಕುಗಳೆಂದೇ ಹೆಸರಾಗಿವೆ.

★ ಕಾಲಿಫ್ಲವರ್, ಕ್ಯಾಬೇಜ್‌ನಂಥ ತರಕಾರಿಗಳ ದಂಟು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶವಿದೆ.

★ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಲೇ ಬೇಕಾದಾಗ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ.

★ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಇಡಬೇಡಿ.

★ ತೊಪ್ಪಲು ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹೆಚ್ಚಿರಿ. ಹೆಚ್ಚಿದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಡಿರಿ. ಬನ್ನಿ, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗೋಣ, ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮಾನವರಾಗಿ ಬಾಳೋಣ. ●

ಹರೆಯ ಉಳಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುದಿತನದಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯ !



ನಾವು ತಿಳಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಅಂಗಗಳು ನಾವು ತಿಳಿದಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ ! ಮುದಿಯಾದಂತೆ ಅವುಗಳ ವಯಸ್ಸು ನಮ್ಮ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ವಯಸ್ಸಾದವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿಯೇನು?

ಜೆರೆಂಟೋಲಜಿ (Gerentology) ಎಂದರೆ ಏನು? ಇದರ ಅರ್ಥ ಮುದುಕರ ಮದ್ದಿನ ಪದ್ಧತಿ. ಇದನ್ನು ಜೆರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ೧೯೧೪ರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದವರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಎಂದೇ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಡಾ. ನಾಸ್ಚೆರ್‌ರಿಂದ ಆರಂಭಿಸಲ್ಪಟ್ಟುದಿದು.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಗ್ಲಾಸ್ಗೋದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಮೇಜರ್ ವಾರನ್ ಎಂಬುವರು 'ಲಾಸ್ಟ್ ಡೇ. ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ೩೦೦ ಬೆಡ್‌ಗಳ ಮುದುಕರ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ತೆರೆದರು. ಅಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗ ಮುದುಕರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಯುವಕರ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಬೇರೆಯಾದುದು ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು.

ಚೆನ್ನೈ ಮೊದಲು

ಇವರೇ ಜೆರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ (Geriatiric) ಮೆಡಿಸನ್ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಭಾಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿದವರು. ನಿಜವಾಗಿ ಜೆರೆಂಟೋಲಜಿ ಎಂದರೆ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದರ ಬಗೆಗಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಬಯೋ ಕೆಮಿಸ್ಟ್, ಪೆತಾಲಜಿಸ್ಟ್, ಫಿಸಿಯಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಈ ಬಗೆಯ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಜೆರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಮೆಡಿಸನ್ ಎಂಬುದು ನೇರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂಥದ್ದಾಗಿದೆ. ನೇರವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿಕೆ, ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಹಕರಿ ಸುವಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದೇ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲಿಗೆ ಚೆನ್ನೈನ ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಯಲ್ಲಿ ಮುದುಕರ ಒಳಿತು ವಿಭಾಗ ಆರಂಭಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಆರಂಭ ವಾದದ್ದು ೧೯೭೮ರಲ್ಲಿ. ಅದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಲಂಡನ್ನಿಗೆ ಹೋಗಿ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಪದವಿ ಪಡೆದು ಬಂದಿದ್ದರು.

ಲಂಡನ್ನಿನ ಸೌತಾಂಪ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಾ. ಹಾಲ್ ಎಂಬುವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈಗಾಗಲೇ ವೈದ್ಯರಾದವರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ತರಬೇತಿ ಪದವಿ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಬೇನೆಯೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯೇ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ,



ನರದೌರ್ಬಲ್ಯವೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯೇ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಇರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅವರ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರೇ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೂಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯತ್ತಲೂ ವಯಸ್ಸಾದವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಭಾಗದ ವೈದ್ಯರು ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ವೃದ್ಧರೊಬ್ಬರು ಸೇರಿದರೆಂದರೆ ಅವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರದ ಬಳಿಕವೇ ಅವರನ್ನು ಡಿಸ್‌ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುದುಕರ ವಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು, ಸಮಾಜ ಸೇವಕರು, ಸೇವಾಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧಕರು, ನಿಯೋಜಕರು ಎಂದು ಕೂಟವೇ ಒಂದಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದವರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತದೆ, ದುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ವಯಸ್ಸಾದವರ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊರರೋಗಿಯಾಗಿ ೬೦ ವರ್ಷ ಮೀರಿದವರೆಲ್ಲ ಸೇರಬಹುದು. ಅತಿಕಾಯಿಲೆ, ಅಸಂಖ್ಯಕಾಯಿಲೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಡ್ಡೆಗೀಡಾದವರು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲ ದವರು, ನೇರ ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆಗೀಡಾಗಬೇಕಾದ ವರನ್ನು ಒಳರೋಗಿಗಳಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೭೮ ಶೇಕಡಾ ಮುದುಕರು ಗ್ರಾಮವಾಸಿಗಳು. ಆದರೆ ಇಂಥ ಮುದುಕರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಲಯಗಳ ಲಾಭ ಬಹು ಪಾಲು ಪಟ್ಟಣವಾಸಿ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೆ ದೊರಕುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 'ಸ್ಯಾಂಡೋಜ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಫಾರ್ ಜೆರೆಂಟೋಲಜಿ ರಿಸರ್ಚ್'ಸಹಕಾರದಿಂದ ಕೆಲವು ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಗೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಧ್ಯವಾದೆಡೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹಾ ಸಹಕಾರವನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ವರದಿಯಂತೆ ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದ ಮೊದಲ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಸತ್ವಾಹಾರಗಳ ಕೊರತೆ. ಆ ಸಂಬಂಧದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗುವ ಕಫಕಾಯಿಲೆಗಳು, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಕ್ಷಯ ಬಹುಪಾಲು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಗ್ರಾಮಾಂತರ ನಗರ ಮುದುಕರಲ್ಲಿನ ಭಿನ್ನತೆ

ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಯ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಗಂಟುನೋವು, ಮಂಡಿನೋವಿನಂಥ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಬಹುಪಾಲು ಇವರನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ನಗರವಾಸಿ ಮುದುಕರಿಗೆ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳೇ ಬೇರೆ ಮಾದರಿಯವುಗಳಾಗಿವೆ.

ನಗರವಾಸಿ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಸತ್ವಾಹಾರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಕೀಲುವಾತದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನೂ ವಯಸ್ಸಾದರೆ, ಅಂದರೆ ಎಪ್ಪತ್ತು ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮರೆವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನ್ಯೂರಾನ್‌ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಮಿಟ್ಟಿಗಳೆಂಬ ಸಾಗಣೆದಾರರು ಬೇಕು. ಯಾವ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲವಾದರೂ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಕೊರತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಅತಿಮುದುಕರು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಮರೆತುಬಿಡುವುದಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರಿಗೆ ಅದು ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರು ತಾವು ಹುಡುಗರಿದ್ದಾಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಡಿದ ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪಿನಿಂದ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಸೊಸೆ ಕೊಟ್ಟ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಮರೆತು ಕಾಫಿ ಕೊಡಲೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ವಾದಿಸುವರು.

ಇಂಥ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿನ ಮರೆವಿಗೆ ಸೆನೈಲ್ ಡೆಮೆಂಟಿಯ (Senile Dementia) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ''ಇವರು ಹಳೆಯದನ್ನೆಲ್ಲ ನೆನಪಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಕಾಫಿ ಕೊಟ್ಟದ್ದು ಮರೆತು ಹೋಗುವುದು ಹೇಗೆ?'' ಎಂದು ಸೊಸೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾಳೆ.

ಮರೆತು ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವರು

ಇದರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ, ತನಗೆ ಇಂಥ ಒಂದು ಕೊರತೆ ಆರಂಭವಾಗಿರುವುದೇ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯವರೂ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಕಷ್ಟ. ಹಿರಿಯರ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಅವರನ್ನೂ ಮೀರಿದ್ದು ಎಂಬುದು ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರೊಡನೆ ಸಹನೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೂ ಇರಲಾರದು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಅಲ್ಸೀಮರ್ (Alzheimer) ಕಾಯಿಲೆಯೂ ೬೦ ದಾಟಿದವರಿಗೇ ಬರುವ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಇದೂ ಮರೆವಿನ ಲಕ್ಷಣದೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ತನ್ನನ್ನೇ ಮರೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೇರೆಯವರೆದುರೇ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದವರಂತೆ ಇವರು ಉಚ್ಚೆ ಹೊಯ್ಯಬಲ್ಲರು.

ಇನ್ನು ಕೀಲುವಾತ, ಮಂಡಿನೋವು, ಗಂಟುನೋವುಗಳು ನಲ್ವತ್ತು ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಬರಬಹುದಾದರೂ ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನು ಈ ತೊಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಎಲುಬು ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಬಾವು ಎಂದು ಆರಂಭವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಗಂಟು ಪ್ರದೇಶದ ಸ್ವರೂಪವೇ ಬದಲಾಗಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಡೀ ಜನರೇಟಿವ್ ಆರ್‌ತ್ರಿಟಿಸ್ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಬರುವ ಕೀಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗ ದಿಂದಾಗಿ ಎಲುಬು ತುದಿಗಳು ಸವೆದು ಹೋದುದರಿಂದಾಗಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದ್ದರೂ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಬೇಗ ನೀಗಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಿದ್ದರೆ ತೂಕತಗ್ಗಿಸುವಿಕೆ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿನೀರು, ಫಿಜಿಕಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲುಬು ಸವೆತದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿ ಎಲುಬು ಸವೆತವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕಾಲು ಮಡಚಿ ಸದಾ ಕೂರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ನೀ (Knee) ರೀಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಅನುಭವವೇ ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣ

ಅರಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಎಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಆಸಕ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕುಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಅವರ ಮಿದುಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಸಿಗಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ.

ವಯಸ್ಸಾದವರು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತೀರ್ಮಾನ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅವರ ಬುದ್ಧಿ ಮಂಕಾಗಿದೆ ಯೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಅವರ ಅನುಭವ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಾದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ತರ್ಕಿಸಿ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಷ್ಟೆ.

ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಸ್ವಾರಸ್ಯದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆಂದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸದಾ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ೪೦ ವರ್ಷ ಮಾತ್ರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರ ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ೬೦ ವಯಸ್ಸಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ ! ಐವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ಕುಡುಕನ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ೮೦ ವಯಸ್ಸು



ತೋರಿಸುತ್ತದೆ!

ಅಂದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ ಗಳಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೋ ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಎಪ್ಪತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನವರ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕವು ನಡುವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಅವರ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕದ೬೦ ಶೇಕಡಾ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ತೂಕತಗ್ಗಿ ದರೂ ಆಸಕ್ತಿ ತಗ್ಗದಂತೆ, ಆಗ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹರಿವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವು ಸರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಳೆವಯಸ್ಸನ್ನು, ಯೌವನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುದಿತನ ದಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬಹುದು ಎಂಬುದೇ ಇಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ.

ಹಾರ್ಮೋನು ನಿಂತುಬಿಟ್ಟಾಗ?

ವಯಸ್ಸಾದವರ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೊರಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಹ್ನೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ರೋಗವನ್ನು ಬಲಿಯಲು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ರೋಗ ಬಲಿತ ನಂತರ ಅದು ಭಾರೀ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೬೦ ದಾಟಿದವರು ವರ್ಷಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಪೂರ್ತಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ೪೫ ರಿಂದ ೫೦ರ ನಡುವೆ ಮಹಿಳೆ ಯರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಒಸರು ವಿಕೆ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇಳುತ್ತವೆ. ಅವಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಒಸರುವಿಕೆ ಒಮ್ಮೆಗೇ ನಿಂತುಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ೬೦, ೭೦ ಎಂದು ಅವರಲ್ಲಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಒರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆಂದೇ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಿಸಿ ದರೂ ಆದರಲ್ಲಿನ ಸತ್ವದ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯುವಕನೊಬ್ಬನಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೨೫೦೦ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸತ್ವ ಬೇಕಾದರೆ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ೧,೬೦೦ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸತ್ವ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರ ತೂಕಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸತ್ವ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಇತರ ಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಇರುವಂತೆ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು.

ವಯಸ್ಸಾದವರು ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಟೆನ್ಶನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಚಪಲಗೊಳ್ಳಬಾರದು. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಅವಸರಪಡಬಾರದು.

ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೇಗಬಾರದು. ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡ ಬಾರದು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುದುಕರಿಗೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಲಾರದು. □

● ಡಾ। ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್



ನೀರಿನಿಂದ ಅಮೀಬಿಕ ಆಮಶಂಕೆ ಮತ್ತು ಟೈಫಾಯ್ಡ್

ನೀರು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದಿನನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. 'ನೀರು' ಪ್ರಕೃತಿ ನಮಗಿತ್ತ ಅಮೂಲ್ಯ ವರದಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯ ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಬಹುದು. ನೀರಿಲ್ಲದೇ ಆತನ 'ಜೀವನ' ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಯಾತ್ರೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವುದು. ಈ ಜಗತ್ತಿನ ೨/೩ ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ಆವೃತ್ತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಈಗಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬವಣೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ನಾಚಿಕೆಯೇ ! ಜನ 'ಪ್ರಗತಿ' ಎಂಬ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಭೂತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ರೋಸಿ ಹೋಗಿ ಜಲಮಾತೆ ಮಹಾಮಾರಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಜೀವ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿದ್ದ ಆ ಮಾತೆ ಈಗ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಗೂಡಾಗಿದ್ದಾಳೆ, ಎಂದರೆ ಅವಳ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ನಾವುಗಳು ಈಗಲಾದರೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆದರೆ ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಾಳು ಬಂಗಾರವಾದೀತು. ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬರಡು ಬಂಜರಾಗುವಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ನೀರು ಬಲ್ಲವ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ನಿರೋಗಿ ಎಂದು ಗಾದೆಯನ್ನು ನಾವು ಈಗ ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಬಹುಪಾಲು ಶೇ. ೮೦ ರಷ್ಟು ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಗೆ, ಸಾವು ನೋವುಗಳಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರೇ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹನಿ ಹನಿ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅತೀವ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ನೀರಿನಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ನೋವು ನಲಿವುಗಳು ಅದೆಷ್ಟೆ ಇದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಸತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟಾದರೂ ಪರಿಣತಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈಗ ನೀರಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪಕ್ಷಿ ನೋಟ ಬೀರೋಣ.

ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ

೧. ಅಮೀಬಿಕ ಆಮಶಂಕೆ ಬೇಧಿ (Amoebiasis)
೨. ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ (Enteric Fever/ Typhiod Fever)
೩. ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ (Bacillary Dysentery)
೪. ಕಾಮಾತಿ ಕಾಯಿಲೆ (Jaundice)
೫. ಪೋಲಿಯೋ (Poliomyelitis)
೬. ಜಂತು ಹುಳುಗಳ ಉಪಟಳ/ ನಾರು ಹುಣ್ಣಿನ ಬೇನೆ (Helminthiasis)
೭. ಕಾಲರಾ ಮತ್ತಿತರ ರೋಗಗಳು (Cholera & Others)

ನೀರಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೇವಲ ಅಂಟುರೋಗಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಫ್ಲೋರಿನ್‌ಯುಕ್ತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಫ್ಲೋರೋಸಿಸ್ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ನೈಟ್ರೇಟ್ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಕಂದವ್ಮಗಳಿಗೆ 'ಮಿಥಮೊನೋಗ್ಲೋಬಿನಿಮಿಯ' ಎಂಬ ಮರಣಾಂತಿಕ ವ್ಯಾಧಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು. ಈಜಾಡುವುದರಿಂದ ತರಾವರಿ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಗಂಟು ಬೀಳುವವು. ಈಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಎರಡು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸೋಣ.

> ಅಮೀಬಿಕ ಆಮಶಂಕೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಯ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನೀರು ಮೂಲ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಲ ಕಳೆದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನೀರು ಮಲದಿಂದ ಮಲೀನಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಬೇಕು. ನೊಣಗಳು ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕೂಡುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಾದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಅಮೀಬಿಕ ಆಮಶಂಕೆ ರೋಗ :

ನಮ್ಮ ಜನರಲ್ಲಿ ಅತೀ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ

ದಿನಂಪ್ರತಿ ನಾವುಗಳು ನೋಡಬಹುದಾದ ರೋಗ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಯಾದರೂ ನಾವುಗಳು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲ ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿತ್ಯದರ್ಶನ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿದ ಕೈ ಈ ಮಹಾಶಯನದು. ನಮ್ಮ ದೇಶ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜನತೆಯ ಶೇ. ೫೦ ರಷ್ಟು ಈಗಲೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಾದ ಅಮೇರಿಕಾ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಜರ್ಮನಿ ಮತ್ತು ಯುರೋ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ, ಆ ರೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಬಿಡುವನು. ಹಾಗೂ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಪ್ರಾಣಿಯೆನಿಸುವನು. ಶುದ್ಧನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ಹೊತ್ತಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನ್ಯಾಯಾಲಯ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ಮುಖ ಒಣಗಿಸಿಕೊಂಡು ನ್ಯಾಯಾಲಯ ವಿಧಿಸಿದ-ಪರಿಹಾರಧನವನ್ನು ಆ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗುವುದೆಂದಲೇ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನ ನೀರು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಲೇಬೇಕು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡಲು ಪರತಂತ್ರಜೀವಿಯಾದ "ಎಂಟಮೀಬಾ ಹಿಸ್ಟೋರಿಟಿಕಾ" ವೇ ಕಾರಣ. ಇದನ್ನು ನಾವುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶಕದ ಮೂಲಕ ನೋಡಿ ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು - ಪುಷ್ಟಿಜೀವಿ (Ova) ಮತ್ತು ಪೂತಿ ಕೋಶರೂಪ (Cyst), ಪುಷ್ಟಿಜೀವಿ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಲಾರದು ಮತ್ತು ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುವಲ್ಲಿ ಇದರ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿಯದಲ್ಲ. ಏನಿದ್ದರೂ ಇದು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿರುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಬೀಜ ಕೋಶ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಈ ರೋಗ ಹರಡುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು. ಮಲ, ನೀರು, ಚರಂಡಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಹಸಿಯಾದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೇ, ಮನುಷ್ಯನು ಅದರ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿದಾಡಿದಾಗ ಆತನನ್ನು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬಿಡುವವು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಚಕ್ರದತ್ತ ಮುನ್ನಡೆವವು. ನಾವು ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಈ ಸಿಸ್ಟಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಲಾರದು. ಇವುಗಳ ಸಮಾಧಿಯಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ಪರಿಸರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಣದಾಗಿರಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಹಿಮವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಜೀವಕ್ಕೆ ಇತಿಶ್ರೀ ಹಾಡಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗ ಜಂತುಗಳ ಆಗರ. ರೋಗಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿರುವ Cyst ಗಳು ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಮಲೀನವಾದ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಸಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ, ರೋಗಾಣುಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರಿ, ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿ, ಯಕೃತ್ತನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೀವು, ಗೆಡ್ಡೆಗಳಾಗುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು, ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ ೧೦ ವಾರದ ಒಳಗಾಗಿ, ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಆಮಶಂಕೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಇದ್ದರೂ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸದೇ, ಒಮ್ಮೆಲೇ ತನ್ನ ಆಶ್ರಯದಾತನನ್ನು ಕಾಯಿಲೆಯ ರೂಪದತ್ತ ನೂಕಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು. ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಏನೋ ಒಂದು ತರಹದ ಬಣ್ಣಿಸಲಾಗದಂತಹ ತಳಮಳ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎರಡಕ್ಕೆ ಅವಸರ. ಮೊದ ಮೊದಲು ನೀರಿನಂತಹ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ, ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಕಂದುಬಣ್ಣದ ಲೋಳೆಯಂತಹ ವಸ್ತು ಹೋಗುವುದು. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಿಂಡುವುದು. ಮಲ ಅತೀ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಕ್ಕಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದು ಸುಸ್ತಾಗುವನು. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ನಿತ್ರಾಣವಾಗಿ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವನು. ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ರಕ್ತನಾಳ ಒಡೆದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇವೆ. ಇವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಜ್ವರ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕುರು, ಮತ್ತು ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಆಘಾತಗಳಿಂದ ಮರಣವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ರೋಗಾಣುಗಳು ಮೆದುಳನ್ನು ಸಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೆ ಹಾದಿಯಾಗಬಹುದು. ಸದ್ಯ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅತೀ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಹೊಸ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳು ಹೊರಬಂದಿವೆ. ಈಗಲೂ 'ಏಮಿಟಿನ್' ಎಂಬ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಚುಚ್ಚುವ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಔಷಧಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಂಭವವಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ರೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಳಿತು. ಮೆಟ್ರೊನಿಡಜೋಲ್, ಟನಿಜಜೋಲ್ ಔಷಧಿಗಳು ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಸೆಕ್ ನಿಡಜೋಲ್ ಎಂಬ ಪ್ರಭಾವಕಾರಿ ಔಷಧ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಲಸಿಕೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲ. ಆಮಶಂಕೆಗಾಗಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು 'ಮದ್ಯಪಾನ' ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮದ್ದುಗಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿ ತೀವ್ರ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ :

ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಇದೊಂದು ವಿಷಮ ಜ್ವರ (ಟೈಫಾಯಿಡ್)ವೇ. ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗಿ ಬೇಗನೇ ಗುಣಮುಖನಾಗಿ ತನ್ನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧನಾಗಬೇಕಾದರೆ ೫-೬ ವಾರಗಳ ಅವಧಿಯಾದರೂ ಬೇಕೆಬೇಕು. ವೇಳೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಲಭ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೇ ರೋಗಿಯು ಕೈಲಾಸದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕರುಳು ಜ್ವರ, ಮುದ್ದತಿ ಜ್ವರ, ಟೈಫ್ಯಾಡ್ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಕಟ್ಲೆಜ್ವರ ಎಂಬ ನಾನಾ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುವರು. ಸುಮಾರು ೪೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯಷ್ಟೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ, ನೋಡಲು ಹೆದರುವ ಸನ್ನಿವೇಶ ನನ್ನ ನೆನಪಿನಾಳದಿಂದ ಇನ್ನೂ ಮಾಸಿಲ್ಲ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ೨-೩ ಜನ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕಾದ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಾನು ಕಣ್ಣಾರೆ ನೋಡಿರುವೆನು. ಇದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ - ೭ ದಿನ, ೧೪ ದಿನ, ೩ ವಾರ ಮತ್ತು ೬ ವಾರ ವಾಯಿದೆಯುಳ್ಳ ಈ ಜ್ವರವನ್ನು ಬೆಳಗಾವಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನ ಸಮುದಾಯವೆಲ್ಲ "ಮುದ್ದತಿ ಜ್ವರ" ವೆಂದು ಕರೆಯುವುದು ವಾಡಿಕೆ.

ಈ ರೋಗವನ್ನು ದೇಶದ ಉದ್ದ ಅಗಲಕ್ಕೂ ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ಈಗ ನೋಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಜ್ವರ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತರುಣರಲ್ಲಿ (೫ ರಿಂದ ೪೦ ವರ್ಷ) ಇದರ ಉಪಟಳ ಹೆಚ್ಚು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡಲು ''ಸಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ ಟೈಫಿ'' ಎಂಬ ರೋಗಾಣುವೇ ಕಾರಣ. ಕಲುಷಿತ ನೀರು, ಹಾಲು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗಾಣು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು.

೧೧ ರೋಗವು ದೇಹವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿದ ನಂತರ ಮಾಂಸಲಿ Pancreas ಯಕೃತ್ತು (Liver), ಸಣ್ಣ ಕರುಳು (Small Insterstine) ಗಳಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದು ತನ್ನ ಪರಿವಾರದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ''Population Explosion'' ತರಾ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು, ರೋಗಿಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಂದಿಸಿ, ರಕ್ತ ಎಡೆ ಬಿಡದೇ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿ ತನ್ನ ಆತಂಕಕಾರಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿದ ಕೈ.

ಈ 'ಸಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ ಟೈಫಿ' ರೋಗಿಯ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ರೋಗದ ತರಾವರಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ತಾಂಡವವಾಡಲು ೭ ರಿಂದ ೨೪ ದಿನಗಳಾದರೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಈ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಹಾಲು, ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವುದೆಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಟೈಫೈಡ್ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲಿದ೧% ದಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ರೋಗ ಸಂವಾಹಕರಾಗಿ ಉಳಿಯುವರು.

- **ಮೊದಲನೆಯ ವಾರ :** ರೋಗಿಯು ಹಸಿವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವನು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಸುಸ್ತು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಮೈ ಕೈ ನೋವು ತಲೆನೋವುಗಳು ಗಂಟು ಬೀಳುವವು. ಗಂಟಲು ನೋವು, ಕೆಮ್ಮು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಚಳಿ ಸಹ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಹಸಿವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಿಂಗಿ ಹೋಗಿ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಸಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜ್ವರ ಏಣಿ ಮೆಟ್ಟಲಿನ ಸ್ತರದಂತೆ ಒಂದು ವಾರದ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಏರುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವುದು. ಹಸಿವು ಕುಗ್ಗುತ್ತಲೇ ಬಂದು ರೋಗಿ ಬಹಳ ನಿತ್ರಾಣನಾಗಿ ಬಿಡುವನು. ಜ್ವರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಂಜಾವಿಗಿಂತ ಸಂಜೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಗುಲ್ಮ ರೋಗಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗೆ ತಗಲುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- **ಎರಡನೆಯ ವಾರ :** ಹಸಿವು ಮಾಯವಾಗಿ ರೋಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವನು. ಬಾಯಿಯ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗಿ ಜೊಲ್ಲು ಸೋರಲು ಶುರುವಾಗುವುದು. ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಹಿಂದೆ ಸರಿದು ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿ ಆಗಲು ಶುರುವಾಗುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ನೀರು ಬಸಿದು ಹೋಗಿ, ದೇಹ ಒಣಗುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಗುಲ್ಮವು ಮತ್ತಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು

೩ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು

ಮೂರನೆಯ ವಾರ : ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರದ ಭೀಕರತೆ ಕುಗ್ಗುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಸಂಕಟಗಳು ಮರೆಯಾಗುವುದು. ಹಸಿವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ರೋಗಿ ಗುಣಮುಖವಾಗಿರುವದಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನ ೪ ನೆಯ ವಾರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಮೊದಲಿನಂತಾಗುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವನು.

ಕೆಲವೊಂದು ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ೩-೪ನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವು ಆಗಬಹುದು. ರೋಗಿ ಮೂರ್ಛೆಯತ್ತ ಸಾಗುವನು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕರುಳಿಗೆ ತೂತುಬಿದ್ದು ರಕ್ತಸ್ರಾವದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೂ ಸಂಚಕಾರವಾಗಬಹುದು.

ರಕ್ತದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾದ 'ವೈಡಲ್' ದಿಂದ ಈ ರೋಗದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ೨ನೆಯ ವಾರ ಮಾಡಿದರೇ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ರೋಗಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಕೆಲ ದಿನಗಳಾದರೂ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ರೋಗಿಯು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕಗಳಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗದ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಪ್ಪಗಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮುಂತಾದ ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಅನಂತರದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಮೊಸರು, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಸಹ ಕೊಟ್ಟರೆ ಉತ್ತಮ. ಮೆತ್ತಗಿನ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಸಪ್ಪೇ ಕಟ್ಟು, ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಮೃದು ಇಡ್ಲಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಲೇಪಿಸದ ಖಾಲಿ ದೋಸೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ. ರೋಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಲವಣಯುಕ್ತ ದ್ರವಗಳನ್ನು

ಅಪವಾದ ಯಾಕಿದೆ ?



''ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣ ನನ್ ಮೈ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ಕೂಡ್ಲೆ ನಾನು ಜಟ್‌ಪಟ್ ಅಂತ ಎದ್ದೇ ಬಿಡ್ತೀನಿ ಸಾರ್'' ಎಂದ ಗುಂಡ. ಆಗ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವನು ''ಆದರೂ ಅದ್ಯಾಕ್ರಿ ನಿಮ್ ಹೆಂಡ್ತಿ ಗೊಣಗ್ತಾನೆ ಇರ್ತಾರೆ? ನೀವು ತುಂಬಾ ಲೇಟಾಗಿ ಏಳ್ತೀರ ಅಂತ'' ಎಂದ. ''ಅದರಲ್ಲಿ ನನ್ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ ಸಾರ್! ನಮ್ ಬೆಡ್ ರೂಂ ಕಿಟಕಿ ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ...'' ಎಂದ ಗುಂಡ ಸರಾಗವಾಗಿ...

● ರುಕ್ಮಾ

ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

-ಸದ್ಯ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳ ಮಹಾಪೂರವೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಹರಿದು ಬಂದಿದೆ. ಪಾಕ್ಸಿಸಿನ್, ಓಪ್ಲಾಕ್ಸಿಸಿನ್‌ಗಳ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ, ಹಳೆಯ ಔಷಧಿಗಳಾದ ಕ್ಲೋರೋಮ್‌ಫಿನಿಕಾಲ್ ಅಂಪಿಸಿಲಿನ್, ಅಮಾಕ್ಸಿಸಿಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಕೋಟ್ರೈಮಾಕ್ಸಜೋಲ್‌ಗಳು ಸಹ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಗಳಾದ ಟೈಫೈಡ್ ಮಂಪರು, ಕರುಳಿಗೆ ತೂತು ಬೀಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುವುದು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ನಿವಾರಣೆಯ ಉಪಾಯಗಳು

ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿರುವುದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಬೆರೆತಿರಬೇಕೆಂದರೆ ನೀರು ಮಾನವನ ಮಲದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ (ಗದ್ದೆ ಮತ್ತು ಹೊಲ ಕೆರೆ, ನದಿ ದಡ) ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನೀರು ನೇರವಾಗಿ ಮಲದೊಂದಿಗೆ ಕಲೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಲಾಭ ಪಡೆದ ನೊಣಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಮಲದಿಂದ ಹೊತ್ತು ತಂದು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಈ ದೃಶ್ಯಕ್ಕೆ ತೆರೆ ಎಳೆಯಬೇಕೆಂದರೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ನೀರಿನ ಆಹಾರದ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅತೀವ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೆಳಗಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಹರ್ಷದಾಯಕ ವಿದಾಯ ಕೋರಬಹುದಾಗಿದೆ.

೧) ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸರ್ವರು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

೨) ಕಕ್ಕಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಊಟಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೩) ಕುಡಿಯಲು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು.

೪) ಆಹಾರವನ್ನು ನೊಣಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಿ ಇಡಬೇಕು.

೫) ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಮಾರುವ ತಿಂಡಿ - ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೬) ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನ ಬಹುದಾದ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ನಂತರವೇ ಬಳಸಬೇಕು.

೭) ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಪರಿಸರ ನೊಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಜಾಗ್ರತಿಯಾಗಬೇಕು. ಜನತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ಆಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದು ಕೇವಲ ಸರಕಾರದ ಹೊಣೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಹೊಣೆಯು ಹೌದು. ಬನ್ನಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸೋಣ.

ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಪಾತ್ರ

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರುವ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ. ನಾವು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ? ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ? ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟು? ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ರೋಗದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಉಳಿದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯನ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲವು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಆಯುರ್ವೇದ. ಅದೇನೇ ಆದರೂ ಶೇಕಡಾ ೪೦ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇವೆಯೆಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವು ತಾಮ್ರ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಕೊಬೊಲ್ಟ್, ಕ್ರೊಮಿಯಂ, ಮೆಲೀನಿಯಂ, ಮೆಲಿಬ್ಡಿನಂ, ಅಯೋಡಿನ್...... ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ವಲ್ಪವೆ ಇದ್ದರೂ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿವೆ. ಈ ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಜೀವನ ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯದು. ಅವು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡರೆ ಉಳಿದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಖನಿಜಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಸತ್ವಹೀನನಾಗುವುದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಸಹಜವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇವೆ.

ಜೀವಕ್ಕೆ ಖನಿಜಗಳು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ೧೮೪೯ರಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಖನಿಜಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ೨೦ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೭೦ ಕಿಲೋ ಭಾರವಿರುವ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೩,೦೦೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಖನಿಜ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೨೮ರಷ್ಟು ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ, ೬೮ರಷ್ಟು ಮಾಂಸಖಂಡ ಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಖನಿಜಾಂಶ ಶೇಕಡಾ ೨೦ರಿಂದ ೬೦ರವರೆಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ೧೫ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಖನಿಜಾಂಶ ಅಗತ್ಯ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದಿನವು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ೨೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ೨೫ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಖನಿಜಾಂಶ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಖನಿಜಾಂಶ ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದುಂಟು. ಅದು ತಪ್ಪು. ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿಯು ಖನಿಜ ಪ್ರಮಾಣ ವಿಪುಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ೪ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ೮.೨ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ, ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳು, ಕಡಲೆ ಕಾಯಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಹಾಲು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಖನಿಜಾಂಶ ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಖನಿಜಾಂಶ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಪಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದು, ಚರ್ಮ ಬಿರುಸಾಗುವುದು, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಗಾಯ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗದಿರುವುದು, ಅಶಕ್ತತೆ ತಲೆದೋರುವಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಸುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಭಾಗ - ೨

● ಸಂಗು ಹುಂಡೇಕಾರ



ಭಯ ಪಡದಿರಿ

ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಅಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಬೇಗ ಗರ್ಭ ಧರಿಸದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಭಯ ಪಡುವ, ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

★ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ನೀವು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಬಂದು, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ತಿಂಗಳ ರಜೆಯು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು, ಅಂದರೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ನೀವಾಗಲು ಒಂದು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕು.

★ ನೀವು ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗಾಗಿ ಡೆಪೊಪ್ರೊವೆರಾದ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಬೀಜಾಣುವಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ (Ovulating) ಮತ್ತೆ ಆರಂಭವಾಗಲು ೬ ತಿಂಗಳಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿ ಬೇಕು.

★ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತಗಳಾಗುವ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು.

★ ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಹೇಳಿಕೆಯನುಸಾರ ನೀವು ೩೦ರೊಳಗಿನ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಟ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅಂತರವಿರಿಸಬೇಕು. ೩೫ರವರೆಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಆರೇಳು ತಿಂಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ವಿಶೇಷಜ್ಞರು ಫಲವತ್ತತೆ (Fertility) ಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಆದರೆ ಶುಶ್ರೂಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ೬ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬರದಿದ್ದರೆ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸ್ಪೆಶಾಲಿಸ್ಟರ ಬಳಿ ಹೋಗಲು ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಗಳು

ತಾಯಿಯಾಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ತಿಂಗಳೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದಿರುವುದು ಸಹಜ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿಯಮಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪತಿಯನ್ನು ಸೇರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ನೂರಕ್ಕೆ ೨೦ ರಿಂದ ೫೦ ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಉಳಿದ ಅರವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನು ? ಇದನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಷ್ಟ. ಬಹುಶಃ ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಾಣುವಾಗಲೀ, ಪುರುಷನ ಶುಕ್ರಾಣುವಾಗಲೀ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಫಲೀಕರಣಗೊಂಡರೂ ಭ್ರೂಣ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ ಬದುಕುತ್ತಿರಬಹುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಎಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ?

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಗೈನಾಕಾಲಜಿಸ್ಟ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವರೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ವಿಶೇಷಜ್ಞರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂರು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ..

೧. ಚೆಕಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಎಷ್ಟೋ ವೈದ್ಯರು ಪತಿ - ಪತ್ನಿಗೆ ೬ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನದ ಚಾರ್ಟ್ ಇಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೊಂದು ತೆರನಾದ ಸಮಯ ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವೆನ್ನಬಹುದು. ಇದರ ಬದಲಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ - ಪರೀಕ್ಷೆ, ಪತಿಯ ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಮನೆಬಳಕೆಯ 'ಓವ್ಯೂಲೇಶನ್' ಕಿಟ್‌ನ ಉಪಯೋಗದ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡಬೇಕು. ಆದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಡಿಂಬದ ಉತ್ಸರ್ಜನವಾಗಿರುವ, ಆಗದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

೨. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಡಿಂಬ ಉತ್ಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಸರಿಯಾಗಿ ಆರು ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಸೀರಂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನರಿಯಲು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಬೇಕು. ಫಲನದ ನಂತರ ಡಿಂಬದ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗರ್ಭಾಶಯ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆಯೇ? ಇಲ್ಲವೇ ಎನ್ನುವುದು ಈ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಪೋಸ್ಟಲ್ ಕಾಪ್ಟಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ, ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ಗುಣವತ್ತತೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವೈದ್ಯ ಮಹಾಶಯರು ಈ ಎರಡೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಅಸಹಜ, ವಿಚಿತ್ರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ!

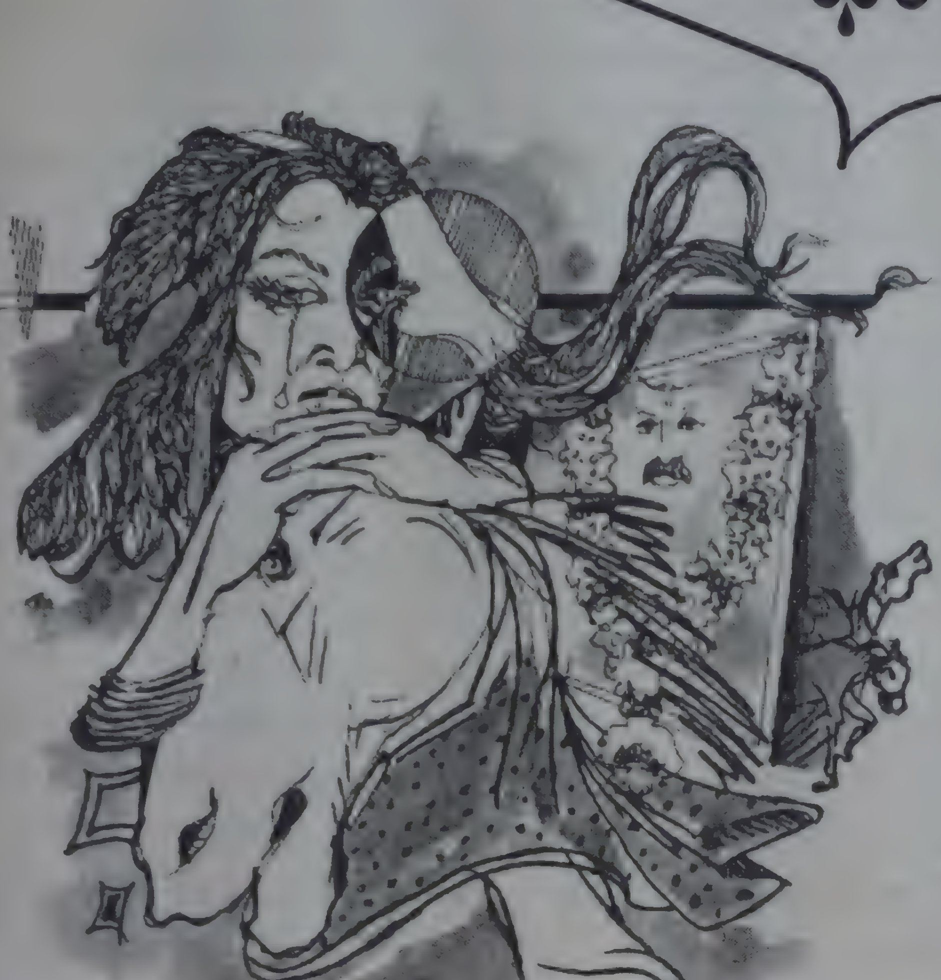
೩. 'ಕ್ಲೋಮಿಡ್'ನ ಮೇಲೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಭರವಸೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಂಬ ಉತ್ಸರ್ಜನೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು 'ಕ್ಲೋಮಿಡ್' ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಔಷಧಿಯು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಡಿಂಬ ಉತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ೨-೩ ಮಾಸಿಕಗಳ ನಂತರ ಈ ಔಷಧ ತನ್ನ ಮಹತ್ವ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇದು ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡದೇ ಔಷಧವನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

(ಮುಗಿಯಿತು)

◊ ಡಾ। ಕೆ.ಎಸ್. ಶಂಕರ ರಾವ್

ಭಾರ್ಗವಿಯ ಕಾಲ್ಗುಣ



''**ಮೇಷ್ಟ್ರು** ಬಂದಿದ್ರು.... ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರ್‍ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.'' ಗೃಹಲಕ್ಷ್ಮಿ ವರಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಮಾತುಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಚಿಂತೆಗೀಡು ಮಾಡಿತು. ಮೇಷ್ಟ್ರು ಅಂತಾ ಅವಳು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದು ನಾರಾಯಣಮೂರ್ತಿ ಅಂತಾ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ನನಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಮೇಷ್ಟ್ರು ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಜೋಕ್ಸ್ ಹೇಳ್ತ, ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎಲ್ರನ್ನೂ ನಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂಥಾದ್ರಲ್ಲಿ ಅವ್ರಿಗೇ ಬೇಜಾರಾಗಿದೆ ಅಂದ್ರೆ ? ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕ ಮುಖಾ ಕಂಡು ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ''ಅವರ ನಾದಿನಿ ಗಂಡ ಹೋಗ್ಬಿಟ್ರಂತೆ'' ಅಂತಾ ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿಸಿದಳು.

ಈ ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ನಾರಾಯಣ ಮೂರ್ತಿ ನಮಗೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಗೆಳೆಯರಾಗಿದ್ದರು. ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯವರೇ ಆಗಿ ನಲಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೆಸರಿಗೆ ಮೇಷ್ಟ್ರು ಅಂತಾದ್ರು ಹುಣಸೆಕಾಯಿ ವ್ಯಾಪಾರದಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿ, ರೆಡಿಮೇಡ್ ಗಾರ್ಮೆಂಟ್ಸ್ ವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ತರಹೆ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಮಾಡಿ, ಲಾಭ ನಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರು. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸುಖಾ ಅಂತಾ ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದರು.

''ಸರಿ, ಏನಾಗಿತ್ತಂತೆ?'' ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಮಡದಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದೆ.

''ಸರ್‍ಯಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.... ಏನೋ ಜ್ವರಾ ಅಂತಾ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರ್ಸಿದ್ರಂತೆ... ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಅಂತಾ ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿದ್ರಂತೆ ಮನೇಗೆ ಬಂದ ವಾರದಲ್ಲೇ ಹೋಗ್ಬಿಟ್ರಂತೆ'' ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು.

''ಆಯ್ತು ಒಂದೈದು ನಿಮಿಷ ಅವರನ್ನು ಕಂಡು ಬರೋಣ ರೆಡಿಯಾಗು'' ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ಶೂ ಬಿಚ್ಚಿ ಸ್ಕೂಟರ್ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಲು ತೆರಳಿದೆ. ಎಷ್ಟು ದಿನ ಆಗಿತ್ತೋ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ. ಸ್ಪಾರ್ಕ್ ಪ್ಲಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೇ ಕಾರ್ಬನ್ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕರೆಂಟ್ ಪಾಸಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದ್ರೂ ಮನಸ್ಸೆಲ್ಲಾ ದುರಂತದ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸ್ತಿತ್ತು.

ಭಾರ್ಗವಿ ಅದೇ ತಾನೇ ಎರಡನೆ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಓದ್ತಿದ್ದಳು, ಬೇಡಾ.... ಬೇಡಾ ಅಂದ್ರೂ.... ಒಳ್ಳೆ ಹುಡ್ಗ ಟೀಚರ್ ಕೆಲ್ಸದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ, ಒಂದೂ ದುಶ್ಚಟ ಇಲ್ಲಾ ಅಂತ, ನಾರಾಯಣಮೂರ್ತಿನೇ ಬಲವಂತ ಮಾಡಿ ನಾದಿನಿಗೆ ತಾವೇ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದಂತಿದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷವೂ ಕಳೆದಿಲ್ಲ. ಮದುವೆ ಮಂಟಪದಲ್ಲೂ ಭಾರ್ಗವಿ ''ಅಂಕಲ್ ಇನ್ನೂ ಓದ್ಬೇಕಾಗಿತ್ತು'' ಅಂತಾ ಅಲವತ್ತು ಕೊಂಡಿದ್ದು ನನ್ನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಡ್ತಿದೆ. ಅಂತಾ ದ್ರಲ್ಲಿ ಭಾರ್ಗವಿಗೆ ಎಂತಹಾ ದುರಂತ. ತನ್ನ ಗೆಳತಿಯರೆಲ್ಲಾ ನಗು ನಗುತ್ತಾ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗ್ತಿರೋವಾಗ ಮದುವೆಯೊಂದಿಗೇ ಧಾವಿಸಿ ಬಂದ ವೈಧವ್ಯ.

''ರೀ ನಾನು ರೆಡಿ.... ನೀವೇನ್ಮಾಡ್ತಿದೀರಿ?'' ವರಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ನುಡಿಯಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತೆ. ''ನಾನು ರೆಡೀನೆ'' ಅಂತಾ ಒಂದ್ಸಾರಿ ಕಿಕ್ ಮಾಡಿ, ಚಾಲೂ ಆಗುತ್ತೆ ಅಂತಾ ಕನ್‌ಫರ್ಮ್ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಉಡುಪು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಹೊರಟೆ. ಭಾರ್ಗವಿಗೆ ಏನೆಂದು ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳುವುದು? ಪ್ರಶ್ನೆ ಭೂತಾಕಾರವಾಗಿ ಎದುರಾಯಿತು. ಆದರೆ ಉತ್ತರ ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲ.

ನೂರೆಂಟು ಹೊಂಗನಸುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹಸೆಮಣೆಯೇರುವ, ಗಂಡನ ಮನೆಯ ನಂದಾದೀಪವಾಗಿ ಬೆಳಗಬೇಕಾದ ಭಾರ್ಗವಿಯ ಕೆಟ್ಟ ಕಾಲ್ಗುಣದಿಂದಾಗಿ ಅವಳು ಕಾಲಿಟ್ಟ ಮನೆ ಮಸಣವಾಯಿತು. ಆ ಮನೆಯ ಜ್ಯೋತಿಯೇ ಆರಿಹೋಯಿತು. ತಿಂಗಳೊಪ್ಪತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಮುಗ್ಧ ಹೆಣ್ಣು ವಿಧವೆಯಾಗಿ ತೌರು ಸೇರಿದಳು. ಈ ದುರಂತಕ್ಕೆ ಯಾರು ಹೊಣೆ?

ನಾರಾಯಣಮೂರ್ತಿಯ ಮನೆ ಮುಂದೆ ಸ್ಕೂಟರ್ ನಿಂತಾಗ ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ ಪೊಮೇರಿಯನ್ ಅರಚಾಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಅದೇನು ನಾಯಿ, ನಾನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹೋದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯವೇ ಇಲ್ಲವೆ? ಅಥವಾ ನಾನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಗುಳುತ್ತೋ ?

ಸ್ಕೂಟರ್ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿ ಹೊರಬಂದ ಲಲಿತಮ್ಮ ಚೈನ್ ಎಳೆದು ''ಇದಕ್ಕೇನೋ ಬಂದಿದೆ.... ಒಂದೇ ಸಮ ಬಡ್ಕೊಳುತ್ತೆ'' ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿದರು.

''ನಾನೂ ಅಂದ್ರೆ ನಾಯಿಗೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಅಂತಾ ಈಗ ಗೊತ್ತಾಯ್ತು'' ಅಂತಾ ಹೆಂಡ್ತಿ ಮುಖ ದಿಟ್ಟಿಸಿದೆ. ''ಇಂತಹಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜೋಕೇನೂ ಬೇಡಾ'' ಎನ್ನುವಂತೆ ''ನಡೀರಿ ಒಳಗೆ'' ಅಂತಾ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದಳು ಮಡದಿ.

ಸರಿ ಮಾತಿಲ್ಲ, ಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯೆಲ್ಲಾ ಬಿಕೋ ಅಂತಿತ್ತು. ಒಳಗ್ನಿಂದ ಕಾಫಿ ಮಾಡೋ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸ್ತಿತ್ತು. ಒಟ್ನಲ್ಲಿ ಸ್ಮಶಾನ ಕಳೆ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿತ್ತು.

''ಮೇಷ್ಟ್ರು ಬಂದಿದ್ರಂತೆ ವಿಶ್ಯ ತಿಳೀತು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಜಾರಾಯ್ತು'' ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ಲಲಿತಮ್ಮನವರ ಕೈಯಿಂದ ಕಾಫಿ ಲೋಟ ಇಸ್ಕೊಂಡೆ.

''ಅಯ್ಯೋ ಹಣೆ ಬರಾ.... ಬೇಡಾ.... ಬೇಡಾ.... ಅಂತಾ ಬಡ್ಕೊಂಡ್ರೂ.... ಬಿಟ್ರೆ ಇಂತಾ ಸಂಬಂಧ ಸಿಗೋಲ್ಲ ಅಂತಾ ಇವರೇ ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದ್ದು. ಈಗ ಯಾರಿಗೂ ಮುಖಾ ತೋರಿಸ್ದೆ ಅಲೀತಿರ್ತಾರೆ'' ಅಂತಂದ್ರು.

''ಅದ್ಸರಿ ಏನಾಗಿತ್ತು.... ಏನಾದ್ರೂ ಖಾಯಿಲೆ'' ಅಂತಾ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಸೆದೆ. ಕಾಫಿ ಲೋಟ ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು ಲಲಿತಮ್ಮ ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಚೇರ್ ಎಳಕೊಂಡು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

''ಏನ್ ಹೇಳ್ಳಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ..... ಒಂದೂ ಗೊತ್ತಾಗೋಲ್ಲ. ಜ್ವರಾ ತಲೆನೋವು ಅಂತಾ ಹೇಳ್ತಿದ್ರಂತೆ. ಅದೂ ಇದೂ ಔಷಧಿ ತಗೊಂತಿದ್ರು. ಆಮೇಲೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರ್ಸಿದಾರೆ. ಒಂದ್ ವಾರ ಇದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಸಿ ಅಂತಾ ಮನೇಗೆ ಕರಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರ್ಗವಿ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ್ಲು. ಏನ್ ಮಹಾ ಜ್ವರಾ, ತಲೆನೋವು ತಾನೆ? ಅಂತ ನಾವು ಹೋಗಿ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿ ಬಂದ್ವಿ, ಅಷ್ಟೇ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಾಗೆ ದವಡೇಯೆಲ್ಲಾ ಬಿಗಿದ್ಹಾಕಿ.... ನೋಡ್ತಾ..... ನೋಡ್ತಾ..... ಹೋಗೇಬಿಟ್ರು. ಹೋಗೋರು ಹೋದ್ರು ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರು ಭಾರ್ಗವಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರು ಕೊಟ್ಟು ಹೋದ್ರು. ಭಾರ್ಗವಿ ಕಾಲ್ಗುಣ ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ಗಂಡನ್ನ ನುಂಗಿಕೊಂಡ್ಲು ಅಂತ ಅವರತ್ತೆ ಬೊಂಬಡ ಬಜಾಯಿಸ್ತಿದಾಳೆ. ಅವ್ರಿಗೂ ಇದ್ದೊಬ್ಬ ಮಗನ್ನ ಕಳಕೊಂಡ ನೋವಲ್ವೇ?''

ಲೋಟ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗೋ ನೆಪಮಾಡಿಕೊಂಡು ಲಲಿತಮ್ಮ ಅಡಿಗೆಯ ಕೋಣೆಗೆ ಹೊರಟರು. ಈ ಕಾಲ್ದಲ್ಲೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಾಲ್ಗುಣದ ಬಗೆಗೆ ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡೋದು ಕಂಡು ಬೇಜಾರಾಯ್ತು. ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎದುರು ಗೋಡೆಗೆ ನೇತುಹಾಕಿದ್ದ ಮದ್ವೇ ಫೋಟೋ ನೋಡ್ತಿದ್ದಳು. ಭಾರ್ಗವಿ ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆಸಿದ್ದ ಫೋಟೋ ಅದು.

ಗಂಡನ ಮುಖವನ್ನು ಅದೇ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಾ ನೋಡಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣ್ತಿದ್ದ. ಮಡದಿಯ ಮುಖ ನೋಡಿ ''ಭಾರ್ಗವಿ'' ಜೊತೆ ಏನಾದ್ರೂ ಮಾತಾಡೋಣ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ಒಳಹೋಗಿ ಭಾರ್ಗವಿ ಅಂತಾ ಮೆದುವಾಗಿ ಕರೆದ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸಿತು. ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಅಳೆದೂ ಸುರಿದೂ ಒಳಹೋಗಿ ನೋಡಿದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಯ್ತು, ಅರಳು ಹುರಿದಂತೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಭಾರ್ಗವಿ ಮೂದೇವಿ ತರಾ ಕಾಣ್ತಿದ್ಲು. ವಿಧವೆ ಅಂದ್ರೆ, ಟಿಪಿಕಲ್ ವಿಧವೆ ತರಾ ಇದ್ದಳು. ಏನು ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳೋದು ಅಂತಾ ಹೊಳೀಲಿಲ್ಲ. ''ಭಾರ್ಗವಿ'' ಅಂದಿದ್ದೇ ತಡ ಗೊಳೋ ಅಂತಾ ವರಲಕ್ಷ್ಮೀನ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಅಳು ಶುರುಮಾಡಿದಳು. ಅತ್ತು ಬಿಡಲಿ, ನಂತರ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತೆ ಅಂತಾ ಸುಮ್ಮನಾದೆ. ಅತ್ತೂ ಅತ್ತೂ ಸುಸ್ತಾದ ನಂತರ ನನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ತನ್ನೆರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ''ಅಂಕಲ್'' ಅಂದ್ಲು.

ಏನೋ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದಾಳೆ.... ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನ ಆಗಿರಬಹುದು ಅದ್ಕೊಂಡು ''ಹೇಳು ಭಾರ್ಗವಿ'' ಅಂತ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದೆ. ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿದು ಜಾಗಕೊಟ್ಟಳು. ಮಂಚದ ಆಸರೆಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಭಾರ್ಗವಿ ಮುಖ ನೋಡ್ದೆ.

''ನಿಮ್ಗೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಇದೆಯಾ ಅಂಕಲ್.... ನೀವೊಂದು ಜೋಕ್ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ರಿ'' ಅಂತಾ ಕೇಳಿದ್ಲು. ಯಾವ ಜೋಕ್ ಇರಬಹುದು ಅಂತಾ ನನಗೇ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಯ್ತು. ''ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೇಲಿ ವಿಷ.... ಪಾಶಾಣ ಇದೆ.... ಆದ್ರೆ ಫ್ರೀಯಾಗಿ ಕೊಟ್ರೂ ಯಾರೂ ಕೇಳೋರಿಲ್ಲಾ ಅಂತಿದ್ರಿ'' ಅಂತಾ ಜ್ಞಾಪಿಸಿದಳು.

'ಬಂದೋರೆಲ್ಲಾ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಕೊಡಿ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊಡಿ ಅಂತಾ ಕೇಳ್ತಾರೆ ಹೊರ್ತು, ವಿಷಾ ಯಾರಮ್ಮಾ ಕೇಳ್ತಾರೆ?' ಅಂದೆ.

''ಅಂಕಲ್ ನಾನು ಕೇಳ್ತೀನಿ..... ನಂಗೊಂದು ಬಾಟ್ಲು ತಂದ್ಕೊಡಿ''

''ಒಂದು ಬಾಟಲು ವಿಷಾ ತಗೊಂಡು ಏನ್ಮಾಡ್ತಿ?''

''ಅಷ್ಟನ್ನೂ ಕುಡಿದ್ಬಿಟ್ಟು ಸಾಯ್ತೀನಿ''.

ನನ್ನ ಕೈಗಳಿಗೆ ಸಾವಿರ ಓಲ್ಟ್ ಶಾಕ್ ಹೊಡೆದಂತಾಯ್ತು.

'' ಈ ಮಾತ್ ಕೇಳಿ ಕೇಳಿ ನಂಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದ ಹಾಗಾಗಿದೆ. ಸಧ್ಯ ಈಗಾಗಿರೋದೆ ಸಾಕಾಗಿದೆ'' ಲಲಿತಮ್ಮ ರೂಮಿನೊಳಗೆ ಬಂದು ''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ನೀವಾದ್ರು ಹೇಳಿ. ಹೋದೋರು ಎಷ್ಟು ಅತ್ರೆ ತಾನೆ ಬರ್ತಾರೆ ಅಂತ.''

ತಟ್ಟನೆ ಭಾರ್ಗವಿಯ ಕೈಗಳನ್ನು ಅತ್ತ ಸರಿಸಿ, ''ಭಾರ್ಗವಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚ ಹೇಡಿಗಳಿಗಲ್ಲ. ಧೈರ್ಯ ತಂದ್ಕೋ, ಮತ್ತೇ ಬರ್ತೀನಿ'' ಅಂತ ಮಡದಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊರಬಂದು ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ನಿಂತಿದ್ದ ಲಲಿತಮ್ಮನವರಿಗೆ ''ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಷಾರಾಗಿರಿ. ಭಾರ್ಗವಿ ತುಂಬಾ ಡಿಪ್ರೆಸ್ ಆಗಿದ್ದಾಳೆ'' ಅಂತಾ ಸೂಚಿಸಿ ಮನೆಯ ಹಾದಿಯತ್ತ ಸ್ಕೂಟರ್ ಚಲಿಸಿದೆ.

''ಏನ್ ಬಾಸ್ ಪತ್ತೇನೆ ಇಲ್ಲ'' ಅಂತ ರಘುನಾಥ್ ಮೇಷ್ಟ್ರು ಶಿಷ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೇ ಆಗಮಿಸಿದರು. ಶಿಷ್ಯರಿಬ್ಬರೂ ಎರಡು ಮೊಲ ತಂದಿದ್ದರು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲೇ ಮೊಲ ಸಾಕಣೆ ಮಾಡುವ ಉತ್ಸಾಹ ಮೇಷ್ಟ್ರಿಗೆ.

''ಏನು ಸಾರ್ ವಿಶೇಷ?'' ಅಂತ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ. ''ಏನೋ ಸರ್ಯಾಗೆ ತಿನ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಟಾನಿಕ್ ಏನಾದ್ರೂ ಹಾಕಿ ಇವುಗಳಿಗೆ'' ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ಮೊಲಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿರಿಸಿದರು.

ಟಾನಿಕ್ ಏನೂ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲಾ ಅಂತಾ ಮನಸ್ನಲ್ಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಒಂದರ್ಧ ಎಂ.ಎಲ್. ಪೈಪರ್‌ಜಿನ್ ಹಾಕಪ್ಪ ಲಿಂಗರಾಜು ಅಂತ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದೆ. ಲಿಂಗರಾಜು ಸಿರಿಂಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೈಪರ್‌ಜಿನ್ ತಂದು ಎರಡೂ ಮೊಲಗಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದ. ಮೇಷ್ಟ್ರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರಬೇಕು ''ಇನ್ನು ನೀವು ತಗೊಂಡು ನಡೀರೋ ಸ್ಕೂಲ್‌ಗೆ'' ಅಂತಾ ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದರು.

''ಇವತ್ತು ನನ್ನನ್ನ ಶ್ರೀನಿವಾಸಪುರಕ್ಕೆ ಸ್ಕೂಟರಿನಲ್ಲಿ ಡ್ರಾಪ್ ಮಾಡ್ಬೇಕು ಬಾಸ್, ತುಂಬಾ ಕೆಲ್ಸ ಇದೆ'' ಅಂದ್ರು ಮೇಷ್ಟ್ರು.

'ಆಯ್ತು ಸರ್.... ನಾನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾನುವಾರು ಗಣತಿ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಡೈರೆಕ್ಟರ್‌ನ ನೋಡ್ಬೇಕು. ನಡೀರಿ ಹೊರಡೋಣ' ಅಂತ ಗಮ್ ಬೂಟು ಬಿಚ್ಚಿದೆ.

ಸ್ಕೂಟರ್ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ರಘುನಾಥ ಮೇಷ್ಟ್ರು ತುಂಬಾ ಯೋಚಿಸ್ತಿರೋ ಹಾಗೆ ಕಾಣ್ತಿತ್ತು.

''ಏನ್ ಸಾರ್ ತುಂಬಾ ಸೀರಿಯಸ್ಸಾಗಿ ಯೋಚಿಸ್ತಿರೋ ಹಾಗಿದೆ?'' ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ,

''ನಮ್ಮ ಕೊಲೀಗ್ ಒಬ್ರು ತೀರ್‌ಕೊಂಡ್ರು. ಇವತ್ತು ಅವರ ಪೇಪರ್ಸ್ ಫೈನಲೈಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೇ ಮನೇಲೆ ಕುಳಿತು ಮುಗಿಸೋಣ ಅಂತ ಸ್ಕೂಲಿಂದ ಎದ್‌ಬಂದೆ'' ಅಂದ್ರು.

''ಯಾರು ಸಾರ್ ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದು..... ನಂಗೆ ಹೇಳಲೇ ಇಲ್ಲ ನೀವು?'' ಅಂತಾ ಆಕ್ಷೇಪಿಸುವ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದೆ.

''ನಾಗರಾಜ್ ಅಂತ..... ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯವರಲ್ಲ....... ನಮ್ಮ ತಾಲ್ಲೂಕಿನವರು ಅಷ್ಟೇ'' ಅಂದ್ರು.

ಹೆಸರು ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ನಂಗೆ ಇದು ಭಾರ್ಗವಿ ಕೇಸ್ ಅಂತಾ ಗೊತ್ತಾಯ್ತು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಹೋಗಿ ಮತ್ತೇ ಅಲ್ಲಿಗೇ ಬರ್ತಿದ್ದೀನಲ್ಲ ಅಂತಾ ಆಶ್ಚರ್ಯಾನೂ ಆಯ್ತು.

''ಸಾವು ಎಷ್ಟು ಕ್ರೂರ ನೋಡಿ, ನಾಗರಾಜ್ ಒಂದ್ಸಾರಿನೂ ಖಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಿರಲಿಲ್ಲ, ಸಾಯೋಕ್ಮುಂಚೆ ನಂಗೊಂದ್ಸಾರೀ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದ, ಹೊಸಾ ಚಪ್ಪಲಿ ಕಚ್ಚಿ ಗಾಯ ಆಗಿದೆ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ದ. ಅವತ್ತೇ ಕೊನೆ ನಾನು ಆತನ್ನ ನೋಡಿದ್ದು'' ಅಂತಾ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.

ಊರು ಹತ್ತಿರ ಬಂತು, ನಾನು ಏನೂ ಮಾತಾಡ್ದೆ ಸ್ಕೂಟರ್ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ ದಾಟಿ ಮೇಷ್ಟ್ರು ಮನೆ ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಕುದುರೆಗಳು ಸಾಲುಗಟ್ಟಿ ನಿಂತಿದ್ದವು. ಕುದುರೆಯ ಹಿಂಡನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸರ್ಕಸ್ ಮಾಡಬೇಕಾಯ್ತು.

''ಇದೊಂದು ಬೇಜಾರು.... ಕುದುರೆ ಗಾಡಿ ಕಾಲ ಮುಗಿದ್ರೂ.... ಕುದುರೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಅಲೀತಿವೆ'' ಅಂತ ಮೇಷ್ಟ್ರು ನಿಡುಸುಯ್ದರು.

ಬೇಡಾ ಅಂದ್ರೂ ''ಬನ್ನಿ ಒಳಗೆ. ಮನೆ ಹತ್ರಾ ಬಂದು ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಕುಡೀದೆ ಹ್ಯಾಗೆ ಹೋಗ್ತೀರಿ ?'' ಅಂತಾ ಮಾಸ್ತರಿಕೆ ಗತ್ತು ತೋರಿಸಿದರು. ಮೇಷ್ಟ್ರೇ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದರು, ನಾನು ಆ .... ಹೂ... ಅಂತಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸ್ತಾ ಯೋಚಿಸ್ತಿದ್ದೆ. ಏನೋ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡವರಂತೆ ''ನಾಗರಾಜ್ ಮನೆ, ಇಲ್ಲೇ ಟರ್ನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊನೇ ಮನೆ... ಏನು ಮಾಡೋದು...ಎಲ್ಲಾ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಬಂದಷ್ಟೇ'' ಅಂತಾ ಮೌನವಾದರು.

ಕಾಫಿ ಕುಡಿದದ್ದೇ ''ಬರ್ತೀನಿ'' ಅಂತಾ ಹೊರಟುಬಿಟ್ಟೆ, ಊರ ಹೊರಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರು ಅನಿಸ್ತು. ಈ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಜಾನುವಾರು ಗಣತಿ ವಿಷಯ ಮರ್ತೇ ಹೋಗಿತ್ತು. ಸರಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಸಾರಿ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರನ್ನ ಭೇಟಿಯಾಗೋದೆ ಸರಿ ಅಂತಾ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಸ್ಕೂಟರ್ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕ್ಲಾಸಿಕ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಹಚ್ಚಿದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವು.... ಯಾವುದೋ ವಿಷಯಗಳು ಸುರುಳಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೊಸಾ ಚಪ್ಪಲಿ ಕಚ್ಚಿದ ಗಾಯ - ಮೇಷ್ಟ್ರು ಹೇಳಿದ್ದು. ದವಡೆಯೆಲ್ಲಾ ಬಿಗಿದು ಹಾಕಿ ನೋಡ್ತಾ ನೋಡ್ತಾ ಹೋಗ್ಬಿಟ್ರು - ಲಲಿತಮ್ಮನವರ ನೋವಿನ ನುಡಿ. ನಾಗರಾಜ್ ಮನೆ ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡು ಹಿಂಡು ಕುದುರೆಗಳು, ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕುದುರೆ ಲದ್ದಿ, ಹಳ್ಳಕೊಳ್ಳದ ರಸ್ತೆ - ಈಗ ನಾನು ನೋಡಿ ಬಂದಿದ್ದು.

ಸಿಗರೇಟ್ ಮುಗಿದರೂ ಎಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತು ಮರದ ಕೆಳಗೇ ನಿಂತಿದ್ದೆ. ಸಾವಿನ ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ನೇರವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗೋಣ ಅಂತ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಸ್ಕೂಟರ್ ಚಲಿಸಿದೆ.

ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕಾಲಿರಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಭಾರ್ಗವಿ ಮ್ಯಾಗಜೈನ್ ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತಿರುವುದು ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಆಯ್ತು.

''ಮನೇಲೆ ಕೂತು ಏನ್ಮಾಡ್ತೀಯ ಅಂತ ನಾನೇ ಕರಕೊಂಡು ಬಂದೆ'' ಅಂತಾ ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ಹೇಳಿದಳು.

''ಒಳ್ಳೇದೇ ಆಯ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಕಾಫಿ ಕೊಡು'' ಅಂದೆ.

''ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರು ಅಂಕಲ್'' ಅಂತ ಮ್ಯಾಗಜೈನ್ ಟೀಪಾಯ್ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಭಾರ್ಗವಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಳು.

''ಯಾಕಿವತ್ತು ಇಷ್ಟು ಲೇಟು ?'' ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಸೆದು, ಕಾಫಿ ಲೋಟ ಎದುರಿಗಿರಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಳು.

''ನಿನ್ನ ದೃಷ್ಟೀಲಿ ನಾನು ಯಾವತ್ತಾದ್ರು ಅರ್ಲಿಯಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದೀನಿ ಅಂತ ಅನ್ಸುತ್ತಾ?'' ಅಂತಾ ಬಾಣ ಬಿಟ್ಟು ''ಭಾರ್ಗವಿ ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ಸಾಯೋಕ್ಮುಂಚೆ ಏನೇನಾಯ್ತು ಅಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೇಳ್ತೀಯಾ ?'' ಅಂದೆ.

ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಭಾರ್ಗವಿಗಿರಲಿ ವರಲಕ್ಷ್ಮಿಗೇ ಬೇಜಾರಾಯ್ತು ಅಂತಾ ಕಾಣುತ್ತೆ. ''ರೀ ಸಾಕ್ ಸುಮ್ನಿರಿ, ಯಾವುದನ್ನ ಅವಳು ಮರೀಬೇಕೂಂತಿದ್ದಾಳೋ ಅದನ್ನೇ ಮತ್ತೇ ನೆನಪಿಸ್ತೀರಾ ?'' ಅಂತಾ ತೀವ್ರವಾಗೆ ಆಕ್ಷೇಪಿಸಿದಳು.

ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಯಾರೂ ಮಾತಾಡಲಿಲ್ಲ. ಕಾಫಿಯ ಬರಿದಾದ ಕಪ್ಪನ್ನು ಟೀಪಾಯ್ ಮೇಲಿರಿಸಿ ನನ್ನನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸಿದ ಭಾರ್ಗವಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನ ಇನಿಯನ ಸಾವಿನ ಮೊದಲ ದಿನಗಳ ಕಥಾನಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು. ನಾನೆಣಿಸಿದಂತೆ ಹೊಸಾ ಚಪ್ಪಲಿ ಗಾಯದಿಂದಾ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಅವರತ್ತೆ ತನ್ನ ಕಾಲ್ಗುಣ ಸರಿಯಿಲ್ಲಾ ಅಂದಿದ್ದೂ ಸೇರಿ ಎಲ್ಲಾ ಫ್ಲಾಷ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಆಯಿತು. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಅಳು.

''ನಾಗರಾಜ್ ಸತ್ತಿದ್ದು ನಿನ್ನ ಕಾಲ್ಗುಣದಿಂದ ಅಲ್ಲ ಭಾರ್ಗವಿ ಅವನ ಕಾಲ್ಗುಣದಿಂದ್ಲೆ!''. ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಭಾರ್ಗವಿ ಬೆಚ್ಚಿದಳು. ಎಲ್ಲಾದ್ರೂ ಉಂಟೆ ? ಗಂಡಸಿನ ಕಾಲ್ಗುಣ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣ ಆಗುತ್ಯೇ, ಅವಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು.

''ಹೊಸಾ ಚಪ್ಪಲಿ ಕಚ್ಚಿ ನಾಗರಾಜ್ ಕಾಲಿಗೆ ಗಾಯ ಆಯ್ತು, ಬಹುಶಃ ಒಂದೆರಡು ದಿನದಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿದಾನೆ. ಮನೆಹತ್ರ ಕುದುರೆಗಳು ಲದ್ದಿ ಹಾಕಿರೋದು ಗಮನಿಸಿಲ್ಲ, ಯಾವಾಗ್ಲೋ ಮಳೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಕುದುರೆ ಲದ್ದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರೀಡಿಯಂ ಟೆಟಾನಿ ಬೀಜಕಣಗಳು ನೀರಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರಬೇಕು. ಅದೇ ನೀರಲ್ಲಿ ನಾಗರಾಜ್ ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಗ ಸಾವಿರಾರು ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರೀಡಿಯಂ ಬೀಜಕಣಗಳು ಗಾಯದ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಸೇರಿವೆ. ನಂತರ ಧನುರ್ವಾಯು ನಾಗರಾಜನನ್ನೇ ಬಲಿ ತಗೊಂತು. ಅದಕ್ಕೇ ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು - ನಾಗರಾಜ್ ಕಾಲ್ಗುಣ, ಅಥವಾ ಕಾಲಿನ ಗಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ ಅನ್ನು ಬೇಕಾದ್ರೆ'' ಅಂತಾ ಮುಗಿಸ್ದೆ.

''ಆಸ್ಪತ್ರೇಗೆ ಸೇರ್ಸಿದ್ವಲ್ಲಾ ಅಂಕಲ್ ?'' ಭಾರ್ಗವಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಅನುಮಾನ ಪರಿಹಾರ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲಾ ಅಂತಾ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು.

''ಭಾರ್ಗವೀ ಟೆಟಾನಸ್ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗೋಲ್ಲಮ್ಮ. ಗಾಯ ಆದ ತಕ್ಷಣ ಟಿ.ಟಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತಗೋಬೇಕಿತ್ತು ಅಷ್ಟೇ.''

ಎಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತಿನ ಮೌನ ಮುರಿದು ಭಾರ್ಗವಿ,

''ಟೆಟಾನಸ್ ಬಗೆಗೆ ಎಲ್ಲಾರ್ಗೂ ತಿಳಿಯೋ ಹಾಗೆ ಏನಾದ್ರೂ ಮಾಡೋಕೆ ಸಾಧ್ಯಾನ ಅಂಕಲ್?'' ಅಂತಾ ಕೇಳಿದ್ಲು.

''ಎಲ್ಲಾರಿಗೂ ಟೆಟಾನಸ್ ಬಗೆಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸೋದು ?'' ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ.

''ಟೆಟಾನಸ್ ಬಗೆಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಬರೆದು ಪ್ರಿಂಟ್ ಮಾಡಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಕೊಟ್ರೆ ಆಗಲ್ವ ಅಂಕಲ್ ?'' ಭಾರ್ಗವಿಯ ಯೋಚನೆ ಸರಿ ಅನಿಸ್ತು.

''ಭಾರ್ಗವಿ ಆ ಕೆಲ್ಸ ನೀನೇ ಯಾಕೆ ಮಾಡಬಾರದು?''

''ಸರಿ ಅಂಕಲ್ ನಾನೇ ಮಾಡ್ತೀನಿ. ಆಗಲೇ ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನ'' ಭಾರ್ಗವಿಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಿಂಚುತ್ತಿತ್ತು.



ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯ !

ಕಂಡ ಕಂಡ ದೇವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಕೈಮುಗಿದು ಹರಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾಯ್ತು. ಫಾರಿನ್ನಿನ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಚ್ಚಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾಯ್ತು. ಕೇಳಿದಷ್ಟು ಕಾಸು ಸುರಿದು ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ, ಭಯಂಕರ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು, ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಯಾಯ್ತು. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳು, ಅನುಭವೀ ಸಂತಾನಿಗಳು, ಮಿತ್ರರು, ಶತ್ರುಗಳು.... ಯಾರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ, ಏನೆಲ್ಲಾ ತಿಪ್ಪರಲಾಗ ಹಾಕಿದರೂ ಚೆಲುವಿ ಬಸಿರಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಗಂಡ ಸುಬ್ಬರಾಯ ತಂದೆಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರಲಿಲ್ಲ.

ಯಾರನ್ನೇ ವಿಚಾರಿಸಿದರೂ ಒಂದೇ ಉತ್ತರ. ನಿಮಗ್ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಅಗಲಿರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ನಿಮಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರಲು ಬೇರೆ ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆಂದಾಗ ಇವರು ನಿಟ್ಟುಸಿರಿಸಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಗೋಳು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ''ನಾವು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕೂಡೇ ಇರ್ತೀವಿ. ರಾತ್ರಿ ದೀಪವಾರಿಸಿ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಮಲಗ್ತೀವಿ. ಒಂದೇ ಕೋಣೆ, ಒಂದೇ ಮಂಚ, ಒಂದೇ ಹಾಸಿಗೆ, ಒಂದೇ ಹೊದಿಕೆ, ಒಂದೇ ದಿಂಬು...'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ''ದೇವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅದ್ಯಾಕೆ ಕರುಣೆ ಬರ್‍ತಾ ಇಲ್ಲವೋ... ಅದೇನು ಪಾಪ ಮಾಡಿದ್ದೇವೋ...''

''ನೀನು ಬಂಜೆ'' ಎಂದು ಚೆಲುವಿಯನ್ನು ದೂರಿ ಆತ ಬೇರೆ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ. ''ನೀನು ಷಂಡ'' ಎಂದು ಸುಬ್ಬನನ್ನು ಶಪಿಸಿ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ರಸಿಕ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗೆ 'ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯ ಕರುಣಿಸಿ ಕಾಪಾಡು' ಎಂದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ದೋಷ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ, ಇದ್ದರೂ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೇನು ಮಾಡುವುದು? ಊರವರಿಗೂ ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಗಂಟಾಯಿತಿದು. ಹಿರಿಯರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಒಂದು ಸಂಘ ರಚಿಸಿದರು. ಅದರ ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಅಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಸುಬ್ಬ - ಚೆಲ್ವಿಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರಲು ಕಾರಣ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುವುದು. ಈ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಊರಿಗೆ ಊರೇ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಕಾರ್ಯವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಸೀರಿಯಸ್ಸಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿದವರಿಗೆ ಐದು ಸಾವಿರ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿದವರಿಗೆ ಐದು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಹುಮಾನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುವುದೆಂದು ಊರೆಲ್ಲಾ ಡಂಗುರ ಸಾರಿಸಿದರು.

ಆಗ ಇಡೀ ಊರು ಚೆಲ್ವಿ-ಸುಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಬಿತ್ತು. ಆಲದ ಕಟ್ಟೆಯ ಸೋಮಾರಿ ಯುವಕರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಆಡು ಕಾಯುವ ಪೋಲಿ ಹುಡುಗರವರೆಗೆ, ಶಾನುಭೋಗರ ಬೆಳ್ಳಗಿನ ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಕಳ್ಳ ಪೂಜಾರಿಯ ಪ್ರೇಯಸಿಯವರೆಗೆ... ಎಲ್ಲರದೂ ಒಂದೇ ಗುರಿ; ಆ ರಹಸ್ಯ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು. ಬಹುಮಾನ ಗಿಟ್ಟಿಸುವುದು.

ದಿನಗಳು ಉರುಳತೊಡಗಿದವು. ಯಾವ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಚೆಲುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಸುಬ್ಬನಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ.

ನಗರದ ಯುವ ವೈದ್ಯನೋರ್ವ ಆ ಊರಿಗೆ ವರ್ಗವಾಗಿ ಬಂದ. ಅವನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಕೇಸೇ ಇವರದು. ಎಲ್ಲರಂತೆ ಆತ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದ. ಇವರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತರಿಸುವಂತೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ಕೊನೆಗೆ,

''ಅದೇನೋ ಸರಿ ಸುಬ್ಬರಾಯರೇ... ದೀಪ ವಾರಿಸಿ ಮಲಗಿದ ನಂತರ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?''

''ಮತ್ತೇನು ಮಾಡೋಣ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ...? ದೇವ್ರೇ ನಮಗೊಂದು ಮಗೂನ ಕೊಡಪ್ಪಾ... ಅಂತ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೇ ಮಾಡ್ತೀವಿ. ಎಲ್ರೂ ಇದ್ದನ್ನೇ ತಾನೇ ಮಾಡೋದು?'' ಅಂದ ಗಂಡ.

ಹೆಂಡತಿ, ತನ್ನ ಗಂಡ ಹೇಳಿದ್ದು 'ಸರಿ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಕತ್ತು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದಳು.

ಯುವ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದು ಅರ್ಥವಾಯ್ತು. ಅವರಿಗೆ ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೇಗೆ ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳುವುದೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗದೇ,

''ನೋಡಿ ಚೆಲುವಮ್ಮನವರೇ, ನಿಮ್ಮೆಜಮಾನರ ಬಳಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲದ್ದು ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಮಗನುಕೂಲವಾದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಖಾಲಿ ಇದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು,ಮುಖಕ್ಕೆ ಮುಖ ಕೊಟ್ಟು ಮಲಗಿ ಬಿಡಿ. ಎಲ್ಲಾ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತೆ!'' ಎಂದ.

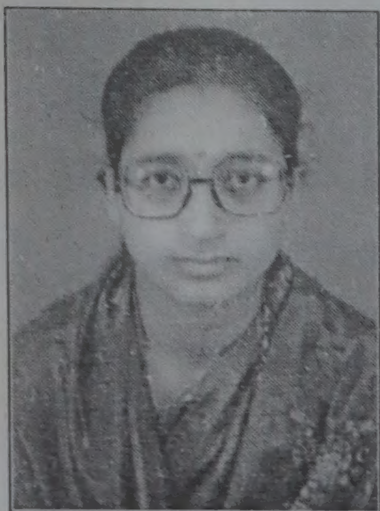
♦ ಪುಷ್ಪಿ

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph: 3357198
Printed at: DIKSSOCHI PRINTER # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, BANGALORE - 560 079. Ph: 3386606

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೆಂಟೆನನ್ಸ್ ಥೆರಪಿ ಬಹುಪಯುಕ್ತ

◎ ಕ್ಷಮಾ

ಜೀವದಾತೆಗೆ.....



ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಇಲ್ಲವೆ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಮತೋಲನವಾಗಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವದು, ಅವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಳುವಂತೆ ಉತ್ಸಾಹ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವದು, ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ ಆಧಾರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಮೆಂಟೆನನ್ಸ್ ಥೆರಪಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕ, ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಉಪಚಾರ ಎಂದು ಇಚಲಕರಂಜಿಯ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯೆ ಶ್ರೀಮತಿ ಡಾ. ಅನಧಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಜಿನಿವಾದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಜೂನ್ ೨೮ರಿಂದ ಜುಲೈ ೩ರವರೆಗೆ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಕುರಿತು ನಡೆದ ೧೨ನೆಯ ಜಾಗತಿಕ ಪರಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಡಾ. ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಧಾ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಜಾಗತಿಕ ಪರಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರು ಸ್ವತಃ ಸಂಶೋಧಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ 'ಮೆಂಟೆನನ್ಸ್ ಥೆರಪಿ' ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದರು.

ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತಮಗುಂಟಾದ ಸ್ವಾನುಭವದ ಆಧಾರದಿಂದ ಶೋಧಿಸಲಾದ ಈ ಪ್ರಬಂಧಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ದೊರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅವರ ವಿಶ್ವಾಸ.

ಈ ಪ್ರಬಂಧದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಶ್ರೀಮತಿ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಕುರಿತು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಏಡ್ಸ್ ವಿಷಾಣುಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಕಾರಕ ಶಕ್ತಿ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ವಿಷಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶಗೊಳಿಸುವಂಥ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವನ್ನು ಇದುವರೆಗೆ ಶೋಧಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಾಣುಗಳ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಂಥ ಆಲೋಪಥಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ - ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ! ಯಾಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಯ ಈ ಔಷಧಿ ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೆ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅದು ಪೂರೈಸುವಂಥದ್ದೂ ಅಲ್ಲ.

ಸಧ್ಯ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೫೦ ಲಕ್ಷ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಲಿದ್ದಾರೆ. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಬಲಿತ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಷಯ ಅತಿಸಾರವು ಬೇಗನೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರೋಗಿಗಳು ಇತರರಿಗೆ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗವನ್ನು ಹಬ್ಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕರನ್ನೂ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಭಯಂಕರ ಮಹಾಮಾರಿ ರೋಗದ ಕಬಂಧ ಬಾಹುಗಳಿಂದ ಸಮಾಜವನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಪ್ರಥಮ ಉಪಚಾರವೆಂದರೆ ರೋಗವು ಹಬ್ಬದಂತೆ - ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶ್ರೀಮತಿ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಈ ಪ್ರಬಂಧದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಎಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ. ವಿಷಾಣು ಬಾಧಿತ ರೋಗಿಯು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ್ದಾಗಿ ಅದು ೯೦ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧವು ಮಲೇರಿಯಾ, ಕೆಮ್ಮು - ಅತಿಸಾರ - ಸಂಧಿವಾತ - ನಿಶಕ್ತಿ - ತ್ವಚೆ ರೋಗ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧಿ. ೯೦ಕ್ಕೆ೧೦ ಜನರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಭಾವ ಕಂಡು ಬರದಿದ್ದರೂ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವರ ಜೀವಿತ ಕಾಲದ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಮುಂತಾದವು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡ ಕೂಡಲೇ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರೆ ಅವರ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದೀತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಕುಲಕರ್ಣಿ. ರೋಗ ಬಲಿತ ೧೫ ರೋಗಿಗಳು ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಬಲಿಯಾದರು. ಆದರೂ ಅವರ ಕೊನೆಯ ಗಳಿಗೆವರೆಗೆ ಈ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಈ ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಡಾ. ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಧಾ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರು 'ಮೆಂಟೆನನ್ಸ್ ಥೆರಪಿ' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ■

ಸೊಪ್ಪು

ಪುಳ್ಳಂಪುರುಚಿ

ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪುಟ್ಟಗಿಡ ಪುಳ್ಳಂಪುರುಚಿ. ಇದನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಚಾಂಗೇರಿ ಎಂದೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹುಳಿಸೊಪ್ಪು ಉಪ್ಪಿನ ಸೊಪ್ಪು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ರುಚಿಯು ಹುಳಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಾರು ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೇರೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳಷ್ಟು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ.

ಇದು ಬಾಯಿ ರುಚಿಯನ್ನು, ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪುಳ್ಳಂಪುರುಚಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಶರಬತ್ತು ತಯಾರಿಸುವುದರಿಂದ ರುಚಿಕರ ಪಾನೀಯವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಮಶಂಕೆಯಿಂದ ಬಳಲುವಾಗ ಪುಳ್ಳಂಪುರುಚಿಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲರೆದು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೈ ನವೆಯಿದ್ದಾಗ ಪುಳ್ಳಂಪುರಚಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಮೈಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನವೆಯು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿದ್ದಾಗ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ದೊಡನೆ ಹುರಿದ ಹಿಂಗು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ, ಮಣಸು, ಸೈಂಧವಲವಣ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

● ಡಾ। ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

JEEVANNADI SAMAGRA KUTUMBA ARROGYA MANAJARI
KANNADA MONTHLY

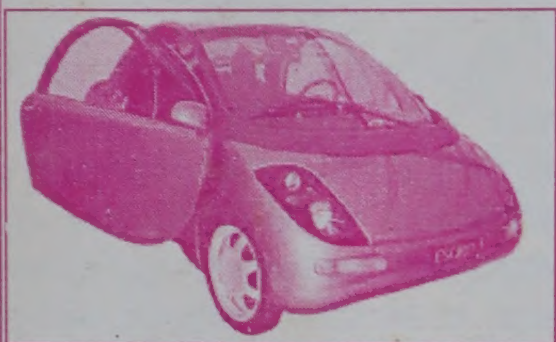
RNI REGD NO. 65817/97
POSTAL REGD NO. BGW 24



ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ.................

ಅಮೆರಿಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷಗಿರಿಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿದ ಲೈಂಗಿಕ ಹಗರಣ





ವಿಜ್ಞಾನ - ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ

- ❑ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು
- ❑ ನೂತನ ಕಾರುಗಳ ಕಾರುಭಾರ
- ❑ ಸಾಗರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂತರಿಕ್ಷ ತರಬೇತಿ
- ❑ ಸಮೂಹ ನಾಶಕ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳು
- ❑ ವಿದ್ಯುತ್ : ಒಂದು ಸರ್ವೇಕ್ಷಣ
- ❑ ಅನ್ಯಗ್ರಹ ಜೀವಾನ್ವೇಷಣೆ

- ✪ ಭೂ ಕುಸಿತ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಅನಾಹುತ!!!
- ✪ ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ಅಲಿಪ್ತ ಶೃಂಗಸಭೆ
- ✪ ಉಡಿಯ ಕೆಂಡವಾದ ಉಗ್ರಗಾಮಿಗಳು
- ✪ ಬರದ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಸೂಡಾನ್
- ✪ ನಿರ್ವೀರ್ಯ ಬೀಜಗಳು
- ✪ ಬಾಂಗ್ಲಾ ನಿರಾಶ್ರಿತರ ಸಮಸ್ಯೆ
- ✪ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಿ.ಐ.ಎ. ರಹಸ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
- ✪ ಸಂಭ್ರಮ ಕಾಣದ ಕೊರಿಯಾ ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವ
- ✪ ಭಾರತದ ನೌಕಾಪಡೆಗೆ ಐಎನ್ಎಸ್ ಕೋರಾ!
- ✪ ಕನ್ನಡ ನುಡಿಗಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳು
- ✪ ಮಹಾತ್ಮಾ ಜನಿಸಿದ ಸ್ಥಳ - ಪೋರ್‌ಬಂದರ್
- ✪ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸುವ ವಿದೇಶಿ ಭಾಷೆಗಳು



ಗಣಕ ಲೋಕದಲ್ಲಿ.....

- ❑ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನಮಗೇಕೆ ಬೇಕು ?
- ❑ ಎಂತಹ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ?
- ❑ ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕನಸುಗಾರರು !!
- ❑ ದೃಶ್ಯ ಸಂಪರ್ಕ ಸಭೆ
- ❑ ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ವಾಣಿಜ್ಯ
- ❑ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವೈರಸ್

ಕೆ.ಎ.ಎಸ್ ಮುಖ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?

ಕೆ.ಎ.ಎಸ್ (ಪೂರ್ವಭಾವಿ) ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ - ೧೯೯೮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಉತ್ತರ ಸಹಿತ ಕೆಎಎಸ್